第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的孕产书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的孕产书>>

13位ISBN编号：9787530457108

10位ISBN编号：7530457101

出版时间：2012-5

出版时间：北京科学技术出版社

作者：熊津出版社编辑部

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的孕产书>>

内容概要

书中按照孕周次序详细讲解胎儿及孕妈妈的变化和保健要点，为孕妈妈及胎儿安全度过孕程提供全面保障，解决孕期烦恼。
另外还包括孕妇营养管理、当下流行的胎教法、多种分娩方法，以及产后调养等从怀孕到产后的全程实用信息。
书后还附有孕产名词索引，方便查阅使用。

选用独家实拍的孕检照片、胎儿逐月彩超照片、自然分娩及剖宫产全程照片，让孕妈妈直观了解孕检过程、胎儿真实的发育形态和分娩过程，增加真实感和可信度。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

本书孕产专家团队
〔韩〕卢正来
韩国三星首尔医院妇产科教授，产科、分娩、产前检查与超声波领域专家。

〔韩〕高在焕
韩国首尔白医院妇产科副教授，经营妇科肿瘤诊所，并在各大媒体担任咨询专家。

〔韩〕朴文一
韩国大韩胎教研究会会长，经营胎教网站，分娩文化革命的倡导者。

〔韩〕林玉龙
韩国米兹梅迪医院产科与神经外科专家，拥有韩国高丽大学医学院博士学位。

〔韩〕金恩圣
韩国高恩光妇产医院院长，担任大韩妇产科超声波学会审查委员，大韩胎儿学会学术委员，大韩胎教研究会干事。

〔韩〕李政宰
韩国顺天乡大学附属医院妇产科副教授，高危妊娠、胎儿畸形、超声波、胎儿手术及腹腔镜手术领域专家。

〔韩〕姜钟九
韩国山本第一医院第一妇产科主任，将介绍水中分娩、拉梅兹分娩等多种分娩法。

〔韩〕金真英
韩国成均馆大学医学院副教授，韩国三星第一医院妇产科主任，子宫内膜异位症、不孕、体外受精等领域专家。

〔韩〕金永勋
韩国小儿神经内科专家，韩国天主教大学议政府圣母医院医疗副院长，担任各大媒体咨询专家。

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的孕产书>>

书籍目录

Section 01 孕育神奇生命，美好的十月怀胎怀孕
PART 01 怀孕基础课堂
探索准爸爸准妈妈的身体结构
受精卵的形成过程
怀孕的征兆
选择医院& 诊疗重点
孕期产前检查
胎儿的信号，胎动
高龄妊娠& 双胎妊娠
预产期的计算方法
有趣的胎梦解读
PART 02 280天孕期日志
280 天幸福妊娠日程表
孕早期（1 ～ 12 周）的胎儿和妈妈
孕早期生活指导& 胎教方案
孕早期常见症状
孕早期营养管理
解决孕吐的方法
孕期用药须知
孕妇的正确姿势
孕早期的性生活
孕中期（13 ～ 28 周）的胎儿与妈妈
孕中期生活指导& 胎教方案
孕中期常见症状
孕中期营养管理
孕期乳房护理
轻松度过冬天和夏天
孕中期性生活
孕晚期（29 ～ 40 周）胎儿与妈妈
孕晚期生活指导& 胎教方案
孕晚期常见症状
孕晚期营养管理
遗传的秘密
分娩用品清单
倒数30 天分娩计划
孕晚期性生活
PART 03 孕10月胎教指导
新胎教计划
美术胎教
对话胎教
饮食胎教
芳香胎教
音乐胎教
童话胎教
英语胎教

第一图书网, tushu007.com

瑜伽胎教
自然胎教
爸爸胎教
职场妈妈胎教
用阴阳五行法测试适合自己的胎教法
PART 04 快乐的孕期生活
孕期口腔保健
挑选孕妇装?内衣?鞋
职场妈妈的轻松生活
孕期旅行
孕期运动
顺产体操
准爸爸的呵护
PART 05 异常妊娠&孕期疾病
畸形儿
早产
流产
妊娠期高血压疾病
臀位（臀先露）
宫外孕
羊水量异常
胎盘异常子宫和脐带异常
不孕A to Z
Section 02 世上最美的历程—分娩分娩
PART 01 分娩全程指导
分娩的信号
去医院的时机
缓解阵痛的方法
分娩过程
自然分娩全程直播
怎样在分娩台上有效用力
PART 02 多种多样的分娩法
剖宫产
拉马兹分娩
秋千分娩
水中分娩
勒博耶分娩
其他分娩方式
引产?胎头吸引术?产钳助产
异常分娩
PART 03 产后调养&产后症状
产后调养原则
选择产后调养方式
产后6 周调养方案
产后常见症状
产后不适的中医疗法
PART 04 新生儿 & 母乳喂养

第一图书网, tushu007.com

新生儿的特征
早产儿?低体重儿? 过期产儿
新生儿检查?反射反应
照看新生儿
新生儿特有症状
新生儿疾病
母乳喂养技巧
预防接种
产后瘦身瑜伽
产后第一周复原体操
产后瘦身体操

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

孕中期（13～28周）的胎儿与妈妈　　到孕中期时胎盘已形成，妊娠进入稳定阶段。
胎儿正式开始成长，妈妈的孕吐现象也消失了。
但是又开始出现腰痛、瘙痒等新的不适。
怀孕4个月 胎儿的模样　　长成手掌心大小，体重也迅速增加。
原先位于脖子附近的肺和心脏移至胸部定型。
透明的皮肤开始变得红润。
有时嘴会蠕动，这是在为出生后吸吮乳汁所进行的准备动作。
怀孕5个月　胎儿的模样　　耳朵里的听骨变硬，能够更清楚地听到声音。
眼睛也从脸侧移至前面。
虽然眼睛还被眼皮覆盖着，但视网膜已经发育，对光线产生反应。
神经系统逐渐发育，开始产生味觉。
怀孕6个月　胎儿的模样　　肌肉逐渐发育，能够做伸展四肢、用手抓握、旋转身体等动作，骨骼也更加强健。
胎儿喝羊水后会开始排尿，还在直肠里形成胎便。
喝羊水时没吞咽好的话还会打嗝儿，感觉到羊水苦涩，就会立即吐出来。
怀孕7个月　胎儿的模样　　通过妈妈分泌的褪黑素区分日夜。
这个月中肺成长得很快。
为了吸进氧气，呼出二氧化碳，肥内开始形成肺泡，肺泡周围的血管也不断增加。
鼻孔能张开后，开始练习呼吸的动作。
怀孕13周　　宝宝的成长｜皮肤上开始长肉，透明的皮肤开始变得红润。
耳朵和眼睛已初具雏形。
脐带内形成的肠道连通到胎儿的腹腔内。
羊水量开始增多。
妈妈的变化｜体重还没有增长，但子宫变大，抚摸下腹时就能感觉到。
有些孕妇的肚子、胸部、臀部开始出现妊娠纹。
这种妊娠纹分娩后不会消失，所以最好事先使用护肤液或护肤膏进行预防。
本周要点｜进入孕中期后，前额或头两侧经常会像被剧烈摇晃似的，感觉疼痛，这可能是孕吐引起的营养不足或身体水肿症状。
头痛时可用指压、按摩、休息等方法减轻症状。
头痛得特别厉害时，可在咨询医生后服用镇痛剂。
怀孕14周　　宝宝的成长｜胎盘已基本形成，并在妈妈的子宫内稳定下来。
皮肤变厚以保护内脏。
四肢关节成形，身体开始变得硬实。
此时的胎儿每3小时排1次尿。
羊水继续增多。
妈妈的变化｜因子宫变大、羊水量增加，身体开始变沉重，肚子也开始鼓起来。
乳腺发达，开始形成初乳，支撑子宫的韧带被抻拉，胯骨和腰部感到疼痛。
随着胎儿的成长，妈妈的心脏压力增加，孕妇的血压开始上升。
为了降低上升的血压，妈妈的身体会自动舒张四肢血管，因此手脚会始终保持温暖。
本周要点｜职场孕妈妈最总要的是调整好自己的心态。
让身体时刻处于温暖状态，最好坐在远离空调的地方，必要时还要更换一下工作内容。
尽量避免爬楼梯、拿沉重的东西、到高处取物等危险的劳动，需要时可请他人帮忙。
怀孕15周　　宝宝的成长｜生殖器官发达，通过B超检查能分辨是男孩还是女孩。
仔细观察，胎儿已经开始长出俗称“胎毛”的头发与睫毛。
肌肉活动更加活跃，开始动弹手指、脚趾，并作出打哈欠、皱眉头的表情。

第一图书网, tushu007.com

妈妈的变化｜子宫大小像小孩头部一样大，下腹隆起开始明显。
但子宫只是向上增大，对膀胱的压力相对减少，所以尿频的症状会逐渐消失。
食欲增长后，要注意避免过度摄取热量。
本周要点｜通过精确的B超检查能够诊断胎儿脑部和头盖骨未发育而产生的无脑症。
畸形儿四维彩超一般在怀孕15～20周进行。
如果在四维彩超中发现异常，或者是高龄孕妇、曾经分娩过畸形儿的孕妇则需要在怀孕15～18周时进行羊水检查。
怀孕16周　宝宝的成长｜此时的胎儿有成人手掌般大小。
胎儿开始摇头，或是运动手脚。
肾脏和膀胱也基本形成。
对光线反映敏感，有时候还会打隔——为呼吸做准备。
妈妈的变化｜开始呈现孕妇体型。
因为子宫挤压令内脏上升，经常在饭后感觉胸闷，或是后背和腰部疼痛。
此时渐渐能感觉到微弱的胎动，乳腺继续发育，乳房随之变大。
本周要点｜如果孕妇患有子宫颈管无力症，此时容易出现流产。
因此子宫薄弱或有这方面病史时，要多留意观察，如果怀疑是子宫颈管无力症，最好抓紧治疗。
怀孕17周　宝宝的成长｜通过吞吐羊水练习出生后的肺部呼吸。
胎儿已能做出各种表情，如转动眼珠、皱眉等等。
虽然眼睛还被眼皮覆盖着，但视网膜已经发育，对光照有反应。
也可以区分甜味和酸味。
妈妈的变化｜子宫像哈密瓜一样大，腹部韧带抻拉，下腹感到疼痛。
体重至少增加2.5～5千克，皮肤上的痣或雀斑变得更加明显，乳头及乳晕的颜色也会变深。
本周要点｜怀孕9～19周时检查时若发现血糖超出孕妇血糖平均值，便可能是所谓的“妊娠葡萄糖不耐症”，即妊娠期糖尿病。
100名孕妇中大约有1名表现出过度的饥饿、口渴、尿频、血压增高等类似糖尿病的症状。
怀孕18周　宝宝的成长｜感觉器官和神经系统发育突出，触觉、味觉、听觉的反应更明显。
虽然还是头大身子小，但原先长在头两侧的眼睛已移到正面，耳朵也回到了正确位置。
腿比胳膊长，四肢各部位以适当的比例生长。
妈妈的变化｜本周可能会第一次感觉到胎儿在动，这就是胎动。
初产孕妇一般在20±2周时出现胎动。
初次体会到胎动时的感觉，就像肚子在咕咕叫。
但此时胎动还很微弱，丈夫是感觉不到的。
再过1个月左右就能够感觉到明显的胎动了。
本周要点｜受激素的影响，牙龈经常肿胀、发炎，有时候还会出血。
有些孕妇怀孕后感觉牙齿发酸，也是这个原因。
出现口腔溃烂或蛀牙时，要在孕中期抓紧治疗。
以免蛀牙细菌通过皮肤组织感染到胎儿。
怀孕19周　宝宝的成长｜身长比1个月前增长了1倍。
心跳更强，用听诊器就能听到胎儿的心跳声。
头部的间脑已经发育，能通过脐带感受到妈妈的感情变化，并做出反应。
大脑发育到一定程度，已经可以记住经常听到的爸爸妈妈的声音。
妈妈的变化｜小腹中央出现妊娠纹。
子宫底高度为14～18厘米。
乳晕变黑、变大。
子宫继续增长，韧带被抻拉，偶尔会有小腹疼痛的感觉。
本周要点｜怀孕5个月以后，乳头内陷的孕妇要进行按摩和矫正，以便在孩子出生后进行母乳喂养。

第一图书网, tushu007.com

但是要避免过多刺激乳头引起子宫收缩，对胎儿产生不良影响。
进行乳房按摩时，如果小腹不舒服就要立即停止。
怀孕20周　宝宝的成长｜胎儿身长约20～25厘米，体重300克左右，所有感觉器官继续发育。
当妈妈的肚子碰到冰凉的东西，或是妈妈出现不愉快的情绪时，胎儿会通过胎动进行回应。
大脑开始出现沟回。
妈妈的变化｜进入最需要稳定的怀孕阶段。
子宫比怀孕前大2倍左右，所以从外表就很容易看出是孕妇了。
子宫变大后可能会出现痉挛症状，下腹部会有类似月经时的疼痛感，这种短暂的宫缩此时每天会出现4~6次。
本周要点｜手指或手腕水肿，并伴有疼痛。
严重时手不能握紧，手指不能伸直，这种现象在上午会更严重。
但这些症状在分娩后就会自然消失，所以不必担心。
孕期要注意减少盐分和水分的摄取，并经常进行手腕及手指的运动或按摩，以缓解水肿症状。
怀孕21周　宝宝的成长｜新生儿口中的味觉比成年人更敏感、更丰富，此时胎儿已开始对味道有所反应。
当羊水有苦味时就不喝，有甜味时就大口喝。
若出现吞咽失误，不小心刺激到膈膜，胎儿还会打嗝。
妈妈的变化｜小腹越来越大，心脏负担增加，引起消化不良、下腹不适等症状。
甲状腺功能更加活跃，导致出汗增多、易气喘。
血管开始扩张，脸、胳膊、肩等处的皮肤容易变红，严重时会有雀斑或淤血。
本周要点｜在胎儿制造红细胞的时期，孕妇要充分补充铁质。
大多数孕妇都会有贫血，这是因为妈妈体内30%的铁都被转移到胎儿那里。
所以要多吃些瘦肉、鱼、豆类、菠菜、谷物等补充铁。
怀孕22周　宝宝的成长｜长出眉毛和眼皮，并开始长出可爱的手指甲。
但还缺少皮下脂肪，所以看上去皱巴巴的。
手脚非常自由，经常变换身体方向，这时期的胎儿经常倒立在子宫中。
妈妈的变化｜初产孕妇也能感到明显胎动。
如果还感觉不到胎动，应尽快找医生进行检查。
这时期孕妇容易产生急躁情绪，可以和有经验的前辈或其他孕妇聊聊天，以消除心中的不安和恐惧。
本周要点｜参加孕妇课堂和育儿培训，多掌握些孕产、育儿知识，就不会感到那么不安了。
此外和其他孕妇交流孕产信息，倾诉烦恼，也能在心理上获得安全感。
怀孕23周　宝宝的成长｜胎儿身长约28～30厘米，体重为650克左右。
骨骼、关节发达，如进行X线检查可见胎儿的头盖骨、脊椎、肋骨、四肢。
嘴唇轮廓分明，眼睛也发育完成。
听力更加发达，能够听见子宫外的声音。
妈妈的变化｜体重开始增长，比怀孕前增长5～6千克，开始经常出现腰痛、腿脚水肿的症状。
子宫开始变大并压迫下肢静脉，在大腿、小腿等处偶尔会出现静脉曲张。
本周要点｜此时容易出现牙龈疾患、静脉曲张、便秘、痔疮、腿麻、水肿等症状，提前了解一些解决方法，可起到一定的预防作用。
为了宝宝的健康，对孕妇来说最重要的是始终保持愉快的心情。
……

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的孕产书>>

编辑推荐

怀孕是令每个家庭欣喜不已的事情！
但随着胎儿的成长和母体的变化，每个孕妈妈都会对怀孕和分娩萌生许多的疑问和担忧。
“肚子里的宝宝到底是什么样，我的这些不适感觉都正常吗，怎样才能顺利度过分娩那一关啊？”　熊津出版社编辑部编著的《我最想要的孕产书》由韩国黄金孕产医师团队携手打造，不用去医院也能得到九大权威专家的详尽指导。
书中还特别奉献了胎儿成长&分娩过程的高清实图，同步见证胎儿成长足迹，预演多种分娩全过程，让孕妈妈更加安心自信地迎接新生命。

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的孕产书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com