

<<图说怀孕40周>>

图书基本信息

书名：<<图说怀孕40周>>

13位ISBN编号：9787537530743

10位ISBN编号：7537530742

出版时间：2006-12

出版时间：河北科学技术出版社

作者：陈红燕

页数：461

字数：350000

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>

<<图说怀孕40周>>

内容概要

怀孕对每一位想做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的讯息。然而您并非知道什么是怀孕，在怀孕的漫长的40周里，母亲和宝宝将会发生哪些惊人的变化；怎样安全度过孕期，怎样才能孕育一个您所期望的健康活泼的宝宝。

在有些人看来，怀孕生孩子是一件简单而自然的事情，但当您认真地读完《图说怀孕40周》后，您会觉得怀孕、分娩、育儿绝非易事，您会感到做一位健康宝宝的母亲是如此地神圣和伟大。

怀孕的每一周处处涉及到人类的生理学、病理学、心理学、遗传学、营养学及妇产科学等多个学科的知识。

为了使您能在最短的时间里掌握怀孕与分娩的基本知识，生育一个健康活泼的宝宝。

怀孕是一生的大事，既不能预演，也不能做试验，更不可能重头再来，掌握优生优育的科学知识才是正途。

都说女性是伟大的，是因为他们担负着生儿育女、人类繁衍的重任。

也有人这样说，没有经历十月怀胎的女人就不是一个完美的女人。

只有担负起这一使命并顺利完成这一神圣使命的女人才能成熟为一个真正的女人，一个充满母性的伟大女性！

然而，由于个体的不同，就难免在怀孕的40周里会出现这样或那样的问题。

更何况，对于初为人母者来说，这一切更是充满神秘感与无助感。

一次头晕，一次恶心，一次感冒，甚或一点小小的身体变化，都会令其深受困扰而手足无措，不过有了本书的帮助，可以为准父母们放下心头的大石，轻松地迎接新生命的降临！

<<图说怀孕40周>>

书籍目录

第一篇 关于怀孕 制订一个生育计划 制订一个家庭计划 计划受孕不可忽视 孕前应了解的优生知识 遗传与优生的关系 遗传与智力的关系 影响胎儿智力的因素 父亲高龄对优生不利 遗传与疾病的关系 遗传与环境的关系 环境污染对优生的影响 烟酒与优生 营养与优生 药物与优生 做好怀孕准备 孕前准备要充分 孕前科学安排生活 孕前科学饮食 孕前慎用药 检查有无智齿萌出 孕前防治带下病 孕前须治愈贫血 孕前防止高血压 孕前治疗慢性肾炎 孕前须治愈肺结核 孕前治疗糖尿病 孕前治疗心脏病 孕前治疗病毒性肝炎 孕前治疗子宫肌瘤 孕前治愈梅毒 孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎 孕前治愈阴道炎 孕前治愈不孕症 做好孕前防疫

第二篇 怀孕早期 第1周：找出排卵期 测定基础体温得知排卵日 通过月经周期来推算排卵日 从阴道黏液的变化判断排卵日 使用避孕优生检测镜测定排卵日 使用避孕试纸测定排卵日 请医生帮你找出排卵日一 第2周：适龄适时怀孕 选择最佳受孕年龄 选择最佳受孕季节 选择最佳受孕阶段 选择最佳时机受孕 创造良好的受孕环境 第3周：怀孕真相 受孕的生理基础 决定胎儿性别的“秘密” 控制性别生男生女 科学生男生女法 只要身体健康就能办到 第4周：受精卵着床 受精卵着床后妊娠宣告成立 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 准妈妈的饮食 准妈妈的运动保健 第5周：怀孕征兆 怀孕后出现的征兆 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 妊娠的判断方法 妊娠测试 推算预产期 准妈妈的饮食 孕期日常保健 第6周：开始感觉怀孕了 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 自己感觉到怀孕 了解并接受身体变化 怎样找医生去诊断 第7周：宫外孕早发现 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 注意防治异位妊娠 宫外孕 葡萄胎 高危妊娠 第8周：预防早期流产 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 孕早期应怎样工作 预防早期流产 避免盲目保胎 第9周：注意饮食调整 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 孕妇的营养与健康 孕妇的饮食调理 孕妇食品的选择 慎食影响胎儿智能的食品 第10周：克服早孕反应 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 正确对待早孕反应 第11周：预防意外流产 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 避免流产 妊娠早期要注意的异常情况 妊娠早期应防感冒 第12周：安全过性生活 胎儿的发育状况 准妈妈的生理变化 妊娠期性生活保健 性生活对妊娠的影响 安全性生活

第三篇 怀孕中期 第13周：预防妊娠并发症 第14周：注意日常起居 第15周：定期产前检查 第16周：了解孕期身体变化 第17周：开始实施胎教 第18周：做个美丽的孕妈妈 第19周：控制孕期体重 第20周：进行乳房护理 第21周：做妊娠体操 第22周：注意微量元素的补充 第23周：预防贫血 第24周：孕期不要自行服药 第25周：丈夫的职责 第26周：孕期胎儿监护 第27周：远离不利因素 第28周：妊娠中期性生活

第四篇 怀孕晚期 第29周：采取正确的睡姿 第30周：孕晚期妊娠体操 第31周：了解临产征兆 第32周：预防早产 第33周：分娩技巧练习 第34周：胎位矫正 第35周：妊娠晚期性生活 第36周：留意阴道出血 第37周：储备能量，为分娩做准备 第38周：了解分娩进程 第39周：消除孕期不适 第40周：高龄初产妇须知

第五篇 关于分娩 选择分娩方式 分娩中与医生的配合 产妇忌不按产程与医生配合

<<图说怀孕40周>>

章节摘录

书摘制订一个生育计划 现在的社会尊重个人意愿，允许多种价值观念存在，结婚与否纯粹是个人的自由，即使婚后不要小孩儿，只要夫妻生活幸福，也很少有人再说三道四了。

另外，随着产科学和新生儿医学的进步，如果自然分娩有困难，可以进行剖宫产手术，同样确保安全生下孩子。

早产儿也可以确保安然存活。

制订一个家庭计划 正因为我们生活在社会环境如此优越的时代，就更希望婚后想要孩子的夫妇尽早制订家庭计划，在适孕期内怀孕生子，迎接新生命加入家庭。

怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在身心强健、有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

孩子出生后，要经常拥抱、爱抚宝宝，肌肤接触很重要；母乳喂养至少6个月以上。

现在医学虽然进步了，但怀孕和分娩过程中的危险因素依然存在。

但只要准爸爸、准妈妈具备一些医学知识，稍微注意一点，这些危险通常是可以避免的。

结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

要考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。

有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生请教，充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩儿出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

计划受孕不可忽视 奥地利医生将孕妇的情绪对胎儿的影响做了深入研究。

他们把100多名孕妇分成4类：理想的母亲。

孕期安稳，分娩顺利，婴儿健壮。

矛盾的母亲。

既爱孩子又不想要孩子。

婴儿大多行为异常，肠胃功能方面有毛病。

灾难的母亲。

对生育持消极态度，早产率很高，婴儿瘦小体弱，情绪不稳定。

冷酷的母亲。

因各种原因不愿要孩子，但无奈孩子又来到这个世界，这样生下的孩子大多反应冷淡，精神抑郁，个性孤僻。

对于每一位想生下一个健康聪明的宝宝的准妈妈来说，谁都不愿看到自己未来的宝宝出现异常，都想做一位理想的母亲。

那么，如何才能达到这一美好的愿望呢？这时，计划受孕就成了重中之重。

因为有了受孕计划，准妈妈才会打心底里接受未来的宝宝，喜欢未来的宝宝，从而达到优生的目的。

孕前应了解的优生知识 遗传与优生的关系 结婚后生育子女，当然希望能生育身体健康又聪明的子女。

子女各方面的品质，一部分受到父母的遗传影响，而一部分乃受到生活环境的影响，换言之遗传提供材料，而环境再对这个材料加工制成成品。

决定遗传部分的是遗传因子，生育出来的婴儿所带的遗传因子是承受了父母双方各一半，夫妻双方如果有恶劣的遗传因子，就很难生育出无缺陷的婴儿。

因此，在选择配偶时，必须选择没有恶劣遗传因子的配偶，这样才有优良的后代。

现在的年轻人虽然生育子女数量减少，但也有人持着不生育子女的想法结婚，这种人也许会对选择

<<图说怀孕40周>>

配偶的意见提出抗议：“我不打算生育子女，不必考虑遗传问题。

”这种观念是错误的，因为遗传性的精神病、神经病会侵害肌肉、眼睛，有很多都是从青年期至壮年期才发病的，即使从未打算生育子女，也必须重视遗传咨询。

配偶为终生的伴侣，如果配偶由于遗传的精神病而发作，则幸福的婚姻也会被搞得一塌糊涂，无论抱何种心态结婚，都应该重视遗传病。

遗传与智力的关系 在一个家庭中，父母亲双方有一方智力低下的，他们所生的子女中智力低下的发生率明显的高于父母亲智力均正常所生的子女。

同样，父母亲都是智力低下，他们所生的子女智力低的发生率更高。

这说明了智力与遗传的关系。

虽然智力和某些遗传基因有关，但遗传也不是起着决定性的作用，还受着外界环境的作用。

如果父母非常勤备，子女从小耳濡目染，受到环境熏陶，而且父母又有意识在这方面给予培养，再加上本身的主观努力、刻苦求学，将来也是能够做出成就的。

在多子女的家庭中，同一个家庭的子女，有的孩子长大后做出了惊人的成就，而有的则一生平平。这也充分说明了遗传固然能传给下一代某些天赋，但后天因素也是不可忽视的，如家长的教育、父母的行为对孩子的影响，以及个人学习和实践、刻苦的程度等，也是造成智力差异的重要因素。

影响胎儿智力的因素 智力的形成不是一个简单的问题，它的产生、发展、扩充、完善都离不开大脑，大脑是智力形成的物质基础，而大脑的生长发育又受着先天遗传因素和后天教育因素的双重影响。

要想生一个健康聪明的孩子，首先要保证大脑的健康发育，才能在后天教育因素的作用下，培养出高智商的孩子。

一般来说，没有什么疾患的夫妇生下的孩子一般都没有什么问题；如果夫妇俩有一人有某种遗传病或其他严重疾病，就会影响子女的生长发育，而且有的影响还非常严重。

那么，智商高的夫妇，其子女是不是就一定聪明呢？不一定。

因为造就一个高智商的孩子，如果不从胎儿期、新生儿期、幼儿期就开始教育，那么先天的一些优势也会消失。

真正客观科学的态度是：既不能夸大遗传的作用而忽视后天因素的影响，也不能强调后天教育的作用而否认先天遗传的影响，只有同时具备这两个条件，孩子才能向高智商方面发展。

有许多遗传病是与儿童的智力发育有着直接关系的，已婚夫妇不可等闲视之。

如唐氏综合征(又称伸舌样痴呆)，属于大脑发育不全症中最常见的一种。

患有这种病的儿童面部与常人不同：眼裂较小、两眼距离宽、塌鼻梁、流涎水、常伸出舌头傻笑等，并常常伴有其他先天畸形病症，其中以先天性心脏病最为普遍，患儿对疾病几乎没有什么抵抗能力，很容易感染疾病而早期夭折。

该病患者存活的期限各不相同，症状不明显的患儿可以活到成年，但智力低下，男性与女性患儿也都有生育能力。

这些患儿多半在婴儿期就有表现，如呕吐、湿疹、烦躁不安和尿中有霉味，如果在症状发生后1个月即开始治疗，智力发育可接近正常；如果在2~3岁以后再治疗，已经引起的脑损伤就难以恢复，智力受到的影响也无法挽回。

另外，还有呆小症、小头畸形和巨脑症等几种智力低下的类型。

造成智力低下还有另外一个原因，那就是孕妇在妊娠期间患有风疹、水痘等病毒性疾病；妊娠期间受到过放射线的照射；有妊娠毒血症及其他全身性的疾病。

这些因素一方面造成胎儿发育的障碍，使大脑细胞发育不完善；另一方面影响骨髓、内分泌等系统的发育，反过来又影响脑的发育。

此外，吸烟、酗酒的妇女所生的孩子一般都智力低下。

年龄太大的妇女所生的唐氏综合征孩子占到该病的42%左右。

当然，后天的因素也不容忽视，如分娩时的产伤、新生儿早期的脑创伤和神经系统的感染等。

难产、产钳助产、吸引器助产、严重窒息、脐带绕颈等造成头颅机械性压迫，都会影响大脑的发育，从而影响智力发育。

<<图说怀孕40周>>

要培养一个聪明伶俐的孩子，就必须从预防先天性遗传病人手，把好结婚、妊娠、分娩、哺养、教育的每一个环节。

即使父母的智商不是很高，也可以培养出一个高智商的儿童。

P3-8

<<图说怀孕40周>>

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>