

<<健康妊娠百科>>

图书基本信息

书名：<<健康妊娠百科>>

13位ISBN编号：9787538441093

10位ISBN编号：7538441093

出版时间：2009-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李崇高 编

页数：304

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>

## 前言

也许你正准备要一个孩子，那么请从现在开始善待你的身体，这会直接影响你的生育能力和生殖系统。

如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，这会在很大程度上确保宝宝的健康。

如果你有慢性疾病，这不代表你不能成功地妊娠。

许多患有疾病的女性也能成功地妊娠，并最终分娩出健康的宝宝。

只有做好孕前保健、孕期营养、孕期饮食、孕期锻炼、胎教等方面的工作，在未来你就可以放心地成为一位骄傲的母亲。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键40周，每周都会出现不同的惊喜与感受。

同时每周也有必须注意的重点。

就让主编本书的专家带领你，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始。

让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的？

只要遵循孕期“做”或“不做”的保健原则，就能让孕妈妈安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。

本书共分六个部分，第一部分介绍了孕前需要了解的知识。

第二部分介绍了孕妈妈的身体变化、胎宝宝的成长发育以及胎教重点。

第三部分介绍了孕妈妈在孕期的生活照顾。

快乐孕育的秘诀。

第四部分介绍了孕期营养与配餐。

第五部分介绍了临产与分娩需要掌握的要诀。

第六部分介绍了孕期及分娩的不良症状及解决方法。

本书展示了大量的图片，配合科学详尽的文字，以全彩色图解的形式为孕妈妈排解妊娠期的多种疑虑，倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者学习。

伴随孕妈妈一起走过难忘的孕期，一起分享“健康妊娠”的秘诀。

本书由于编著时，时间比较仓促，不足之处，在所难免。

希望广大读者，在愉阅本书时，给予批评指正，以便下次再版时及时修改。

谢谢！

## <<健康妊娠百科>>

### 内容概要

本书以全彩图文的形式，详细解读孕前、孕期全程及分娩的相关知识。重点介绍孕其母体的生理变化、胎儿的成长发育以及孕期饮食方案、心理调适、生活指导、运动锻炼、胎教重点及疾病防治等知识。其内容全面详尽，通俗易懂。是准妈妈不可或缺的妊娠工具书。

#### 作者简介

李崇高，教授，中国优生科学协会副会长，中国优生科学协会学术部主任，原兰州大学医学院遗传教研室主任。

现担任中国优生科学协会副会长、学术部主任、专家组主任委员。

多年来从事妇幼工作，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项。

曾出版《准妈妈枕边书》《育儿枕边书》

## 书籍目录

Part 01 孕前准备 怀孕前让身体做好准备 准爸爸必读Part 02 40周孕妈妈与胎宝宝身体变化 怀孕1个月(1~4周) 怀孕2个月(5~8周) 怀孕3个月(9~12周) 怀孕4个月(13~16周) 怀孕5个月(17~20周) 怀孕6个月(21~24周) 怀孕7个月(25~28周) 怀孕8个月(29~32周) 怀孕9个月(33~36周) 怀孕10个月(37~40周) Part 03 孕期的快乐生活 怀孕后的变化 孕期的合理工作 孕期的穿着 孕期的性行为 孕期的运动 在洗浴时消除疲劳 孕期的身体调整 乳头的形状 妊娠纹 分娩必备品 孕期的健康检查 孕期健康禁忌 孕期身体锻炼一 孕期身体锻炼二 孕期身体锻炼三 孕期身体锻炼四 孕期身体锻炼五 准爸爸必读Part 04 孕期的营养与配餐 孕期的营养管理 高效的营养摄取 预防孕期贫血的饮食 维生素的补充方法 孕期留意体重增加 促进胎儿发育的饮食 孕期饮食禁忌 孕早期的营养需求 孕中期的营养需求 孕晚期的营养需求Part 05 分娩前的准备与分娩进程 分娩方式 临产前的准备 自然分娩全过程 剖宫产全过程 有关分娩的Q&A 分娩三要素 孕妈妈勇敢迎接分娩 放松地分娩 分娩开始的预兆 怎样度过分娩阵痛关 分娩第一期 分娩第二期 分娩第三期 医院中的生活 产后妈妈身体的恢复 准爸爸必读Part 06 怀孕分娩的多发性问题Appendix 附录

### 章节摘录

插图：怀孕之后的身体调整孕妈妈在感到欣喜的同时，一定还会担心自己的身体是不是能够保证顺利分娩。

一般情况下，处于最佳生育年龄的女性都在社会上有一份自己的职业，因此，在怀孕之前，可能由于工作上或是其他原因。

都对自己的身体健康缺乏足够的关心。

如果真的出现了这样的情况的话，我们建议女性把孕期作为一个自我调整的机会。

因为是腹中孕育着新生命的时期，也是必须对自己的身体做出必要调整的时期，因此，有几件事情一定要了解和注意。

其中，最重要的就是要学会进行自我护理，并且把它作为一种生活习惯，这样做不但对几个月之后的顺利分娩十分有用，而且对女性的整个人生都有很大的影响，可以说是女性朋友们一生的财富。

<<健康妊娠百科>>

编辑推荐

《健康妊娠百科》特点为：我国知名专家全程护理，孕妇健康的随手书，破解孕期生活上的难题

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>