

## <<怀孕知识大百科>>

### 图书基本信息

书名：<<怀孕知识大百科>>

13位ISBN编号：9787538449075

10位ISBN编号：7538449078

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科技

作者：张小平 编

页数：287

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>

## <<怀孕知识大百科>>

### 前言

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已终成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。

“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

有人说，怀孕中的女人最美、最有女人味。

的确，新生命是那样美丽和充满希望，有谁能不为之感动呢？

随着社会的发展，人们越来越深刻地体会到妊娠、分娩和育儿是整个家庭，乃至整个社会的责任。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育。

就会成为人类社会的一员。

母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。

保证母子平安是每一个家庭的心愿。

每个孕妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱。

从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。

然而，在这10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。

在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。

总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，孕妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。

充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。

从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的幸福美满。

## <<怀孕知识大百科>>

### 内容概要

本书全面，书中既有孕期生活指导、孕期检查、孕期营养、孕期胎教等内容，还有关于孕前优孕以及产后分娩的一些知识。

本书同步，全书按时间顺序一步步展示了子宫的神奇变化，从实际受精时间按月划分，每个月份需要注意的事项，每个月份开始需要吃什么，可能会出现哪些情况都有详解。

本书专业，本书对怀孕的各种专业检查都做了科学的解释，为广大准妈妈答疑解惑，比如预防畸形儿检查、妊娠糖尿病筛检等，同时还告诉准妈妈哪些产前检查是必需要做的，哪些产前检查是可选择的，根据具体情况而定。

## <<怀孕知识大百科>>

### 书籍目录

第一篇 孕前篇 第一章 做好孕前准备 了解身体 了解女性身体 了解男性身体 了解孕育过程 孕前检查 准爸爸的体检 孕妈妈的体检 孕前必须防治的疾病 心脏病 高血压 糖尿病 慢性肾炎 膀胱炎 子宫肌瘤 癫痫病 性病 结核病 哮喘病 阴道炎 选择健康的生活方式 为未孕妈妈打造舒适的孕前环境 房间大扫除每周都要进行 室内清洁不留“死角” 体重控制 生活习惯 怀孕最佳年龄 孕妈妈怀孕最佳年龄 准爸爸最佳生育年龄 如何选择最佳受孕季节 最佳怀孕时间 影响优生的6个黑名单 吸烟容易导致流产 酒精容易导致染色体畸变 多次人流导致不孕 工作压力大迫使性激素失调 减肥过度导致排卵停止 妇科病惹的祸 生男生女有诀窍 性高潮控制法 掌握排卵期 排卵期的计算方法 经期推算法 体温测量法 掌握受孕诀窍 保持爱的愉悦 做爱后不宜马上洗澡 传承传统体位 尽早知道是否怀孕很重要 停经 乳房变化 早孕反应 容易疲倦 阴道黏膜变色 尿频 乏力、发冷 做好心理保健 孕前良好的心理准备 创造和谐的心理环境 家人的关心和照顾 平静心情 提前3个月为怀孕做营养准备 营养储备 早餐避免这么吃 孕前禁忌药品 避孕药 激素 中药 抗生素药 解热镇静痛药 孕前应接种的疫苗 流感疫苗 甲肝疫苗 乙肝疫苗 水痘疫苗 风疹疫苗 第二篇 怀孕篇 第三篇 分娩·产后篇

## &lt;&lt;怀孕知识大百科&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：等症症状，有效地调节神经系统的平衡，保持精神饱满、心情舒畅。

胎儿的正常发育也需要适当的运动刺激。

适当的运动能够促进孕妈妈的血液循环，增加氧的吸入量，提高血氧含量，加速羊水的循环，从而有助于胎儿大脑、感觉器官以及循环和呼吸系统的发育，增强胎儿的免疫功能，使胎儿处于最佳的状态。

如果怀孕前身体就较胖，或怀孕后体重突然增加，那么到孕中期就更要注意控制体重。

大部分孕妈妈都会在害喜症状消失后迫不及待地吃很多自己喜欢的食物，甚至误认为孕妈妈的食欲就代表胎儿的食欲。

如果毫不节制地暴饮暴食，体重会直线上升。

孕妈妈要注意控制对高糖分、高热量、高脂肪食物的摄取量，此外，还要改掉吃宵夜的习惯，因为睡觉前食用的食物很容易转化为脂肪。

由于荷尔蒙分泌状况的变化和血压的升高，牙龈会变得脆弱，而且经常会出现牙龈出血，因此容易被细菌感染。

日常生活中，大部分孕妈妈忽略了对牙齿的管理，这是怀孕中导致牙齿或牙龈脆弱的根本原因。

出现害喜症状时，有些孕妈妈不能闻牙膏的气味，而有些孕妈妈由于身体笨拙或喜欢吃零食而疏于口腔管理。

吃零食以后，一定要保持口腔卫生，经常刷牙漱口，而且多摄取富含维生素C和维生素D、钙、蛋白质的食品，这样能坚固牙齿和牙床。

在牙龈发炎时可能导致孕妇血糖代谢不良，甚至早产。

此外，孕妇因牙痛而进食不易，会导致营养不均衡，也会间接影响胎儿的健康。

牙痛严重时，应该及时到牙科医院接受治疗，接受治疗之前，必须向医生说明自己已经怀孕，尽量避免拍摄X光片和服用抗生素类药物。

## <<怀孕知识大百科>>

### 编辑推荐

《怀孕知识大百科》：了解并享受这个自然而又美好的怀孕过程。  
中日联谊医院主任医师：胎宝宝的成长发育 · 孕妈妈的身体变化本月大事提醒 · 产前检查 · 本月胎教 · 准爸爸必修课

<<怀孕知识大百科>>

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>