

<<怀孕圣经>>

图书基本信息

书名：<<怀孕圣经>>

13位ISBN编号：9787538451115

10位ISBN编号：7538451110

出版时间：2011-4

出版时间：董瑞雪 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：董瑞雪 编

页数：559

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>

## <<怀孕圣经>>

### 内容概要

《怀孕圣经（超值白金版）》结合国内最新的生育知识及临床经验，精心策划、编写而成，是一本科学、实用的孕产保健读物。

《怀孕圣经（超值白金版）》分为孕前准备、孕期保健、分娩指导、产后护理及恢复等几大部分。囊括了从准备怀孕开始到新生儿降生的各个时期，集实用性、科学性于一体，充分体现了“优生优育”的宗旨。

## <<怀孕圣经>>

### 书籍目录

第一章 做好怀孕的准备 第一节 孕育的基础知识 了解女性的身体 了解男性身体 了解孕育过程 第二节 提前三个月为怀孕做好准备 充足的营养 储备养成好的生活习惯 体重控制 从心理上准备宝宝的到来 第三节 选择受孕的时间 最佳怀孕时间 受孕避开4个黑色时间 排卵期的计算方法 如何计算预产期 第二章 孕前检查 第一节 丈夫的体检 泌尿生殖系统检查 肝脏检查 验血 艾滋病检查 第二节 待孕妇的体检 生殖系统检查 乳腺检查 脱畸全套检查 结核病检查 肝功能检查 血糖检查 染色体检查 尿常规检查 内分泌检查 口腔检查 ABO溶血检查 血压检查 贫血检查 第三节 孕前必须治疗的疾病 心脏病 高血压 糖尿病 肝炎 贫血 慢性肾炎 性病 膀胱炎 牙病 癫痫病 结核病 哮喘病 阴道炎 子宫肌瘤 第四节 孕前禁忌药品 避孕药 其他药物 用药方法 用药时间 第三章 妊娠期的身体变化和每周重点 第一节 了解怀孕期间妈妈的身体变化 怀孕后孕妇的“气味”变了…… 第四章 怀孕10个月的健康饮食 第五章 孕期胎教 第六章 孕期锻炼 第七章 孕妇的健康护理 第八章 为分娩做准备 第九章 临产和分娩的经历 第十章 当自己的好“月嫂” 第十一章 产后症状和月子病调理 第十二章 健康月子餐 第十三章 产后瘦身 第十四章 认识新生儿 第十五章 新生儿疾病护理

## &lt;&lt;怀孕圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从孕前1~2个月开始，要保证每天进行有规律的运动，然后再准备怀孕，这样可促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与受精卵的顺利着床，还可以促进胎儿的发育和加强胎儿身体的灵活程度，避免怀孕早期发生流产，并且会明显地减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。

晨跑、瑜伽、游泳都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。

运动可以不要求强度，但要注重坚持。

运动过程中，注意为受孕定期做体检，这将有助于保持身体健康和提高受孕概率。

远离影响怀孕的化妆品孕前1个月时，待孕妇应该整理一下自己的梳妆台，把美容品、化妆品暂时放在一边，留下护肤品，因为孕妇原则上应只护肤不化妆。

1.染发剂可引起细胞染色体的畸变，从而可诱发皮肤癌、乳腺癌和胎儿畸形，化学冷烫精还会影响孕妇体内胎儿正常的生长发育。

2.口红由各种油脂、蜡质、颜料和香料等成分组成。

其中油脂通常采用羊毛脂，羊毛脂除了会吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素，还具有一定的渗透性，可进入胎儿体内，使胎儿受害。

3.尽量避免使用祛斑霜、粉底霜等化妆品，因为多数这类化妆品中铅、汞含量较多，同时也含有大量的重金属，孕前进入母体后，会对日后的胎儿造成一定的危害。

4.美甲现在已经成为爱美女性每月甚至每周的必修课，但待孕妇要严格禁止美甲。

因为指甲油含有大量的邻苯二甲酸酯，这种物质会通过女性的呼吸系统和皮肤进入体内，如果过多使用，会增加待孕妇患乳腺癌的概率，还可能危害到未来胎儿的生殖系统。

<<怀孕圣经>>

编辑推荐

《怀孕圣经(超值白金版)》权威指导、贴心呵护、耐心讲解,让爱更完美。

<<怀孕圣经>>

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>