第一图书网, tushu007.com

<<图解完美怀孕40周>>

图书基本信息

书名：<<图解完美怀孕40周>>

13位ISBN编号：9787543956025

10位ISBN编号：7543956020

出版时间：2013-1

出版时间：HarperCollins UK

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

孕育生命是一项神奇而又伟大的工程，也是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像工作一样，一定要有计划地进行。
　相信您从准备怀孕的那一刻起，就会有很多问题，也会对任何与怀孕有关的事情产生疑问：“怀孕前我要做哪些准备？
”“整个孕期，我应该如何补充营养？
如何胎教？
如何做好孕期检查与自我监护？
运动、出行时应注意哪些问题？
穿衣、美容有哪些注意事项？
应如何调节情绪？
日常生活中如何进行保健？
如何过夫妻生活？
如何用药？
应防治哪些疾病？
”“临近分娩，我应做好哪些产前准备？
如何选择适合自己的分娩方式？
分娩过程是怎样的？
应注意哪些问题？
分娩时会有哪些意外，应如何预防？
”“产褥期，我应该如何进行补养？
身体恢复要注意哪些问题？
如何防治产后疾病？
”等等。
　为了让年轻的夫妇对孕产妇保健有较全面的了解与认识，让准妈妈们孕期与产后的生活变得安心无忧，同时使宝宝能够更加健康地成长，我们在总结多年临床经验，参阅国内外有关资料文献的基础上编写了这本《图解完美怀孕40周》。
本书以通俗易懂的语言、诙谐活泼的卡通图片和亲切生动的版式，解答您在怀孕前后以及怀孕整个过程中最关心的问题，不仅能打消您在孕、产、育全过程中的各种顾虑，还能使您在感受孕育生命的伟大历程中，享受到一份身体与心灵的独特旅行。
　本书内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。
十月怀胎是伟大的，也是轻松和快乐的。
在此，衷心希望广大孕产妇浏览本书，愿您能够从中获得您想要的信息，并伴随您愉快地度过孕产期。
期盼这本书成为您贴心的老师、顾问和朋友！
　编 者

<<图解完美怀孕40周>>

内容概要

《图解完美怀孕40周(4色全彩版)》以时间为主线，让你在最短的时间内获得最有价值的怀孕知识。
营养、胎教、运动、保健，你最想知道的点点滴滴。
完美怀孕，从怀孕40周每一个细节入手。
别给孕育留下隐患，别给孕产历程留下遗憾，让妇幼专家伴你左右，助你怀上最棒的一胎、生一个健康聪明的宝宝。

<<图解完美怀孕40周>>

书籍目录

第一章备孕优生，你最该知道的几件事 第一件事：好孕好报，意想不到的6个怀孕好处 第二件事：想要宝宝，妻子如何拥有健康卵子 第三件事：想要宝宝，丈夫如何提高精子质量 第四件事：孕前调理，容易被夫妻忽视的优生细节 第五件事：助你好孕，你最该明白的几个问题 第二章完美怀孕1～4周 第1～2周：你知道自己怀孕了吗 第3周：小生命“筑巢安家” 第4周：胚泡形成，开始有孕吐反应 第三章完美怀孕5～8周 第5周：准妈妈身体“变型”，谨防感染 第6周：打起精神，坚持度过“犯困期” 第7周：早晚多疲劳，乳房更丰满 第8周：保持卫生，悄然越过便秘期 第四章完美怀孕9～12周 第9周：激素大量分泌，皮肤略显粗糙 第10周：腰围增粗，臀部稍有酸痛感 第11周：身体需要补水，以防口干舌煤 第12周：黄褐斑是孕期正常的“好兆头” 第五章完美怀孕13～16周 第13周：腹部开始隆起，略感乏力 第14周：肚子胀气增多，防止牙龈炎 第15周：已经形成初乳，注意腹股沟疼痛 第16周：注意防止呼吸道疾病 第六章完美怀孕17～20周 第17周：胎动出现，胎宝宝听力形成 第18周：皮肤很光洁，但小心痔疮找上门 第19周：心慌气短，孕妇装大胆穿出来 第20周：出现妊娠纹，需防消化不良 第七章完美怀孕21～24周 第21周：前凸明显，少吃咸食防妊娠浮肿 第22周：呼吸急促，出现妊娠眩晕 第23周：腹部渐大渐显，谨防血压“步步高” 第24周：体重增加，按摩调理静脉瘤 第八章完美怀孕25～28周 第25周：腹部膨隆，腰酸背痛卷土重来 第26周：有点臃肿，还有点腿部痉挛 第27周：想要的找不到，防治健忘症 第28周：肚子有下坠感，两周一查让自己安心 第九章完美怀孕29～32周 第29周：排尿频繁，远离“糖妈妈” 第30周：快乐怀孕，越过抑郁症的情绪低谷 第31周：做健康准妈妈，防治妊娠中毒症 第32周：别穿紧身衣，防治皮肤瘙痒症 第十章完美怀孕33～36周 第33周：分泌物并非破水，肩膀酸痛别忽视 第34周：腹压加大，注意缓解妊娠期压力 第35周：多做轻缓活动，防静脉曲张 第36周：产道柔软有弹性，防治肋骨刺痛 第十一章完美怀孕37～40周 第37周：平稳过渡中，防止“小麻烦” 第38周：时时小心安全第一，尿失禁防治有招 第39周：梦里几回首，临产前的失眠 第40周：痛并快乐着，预先缓解分娩疼痛 第十二章完美产后恢复 产后1周：全面护理，第1周月子护理方案 产后2周：身体恢复，第2周月子护理方案 产后3周：七日运动，第3周月子护理方案 产后4周：走向新生，第4周月子护理方案

章节摘录

版权页： 插图： 有人可能会问：为什么进补会造成先兆流产呢？
原来，从中医学的角度看，妇女怀孕后，由于阴血聚以养胎，多数人有阴血偏虚的证候，而阴虚则会滋生内热，从而出现口干、口苦、大便干结、小便短赤等阴虚火旺的症状。
如果这些症状不严重，过一段时间通过准妈妈自身的阴阳调节会自然消失；如果症状严重，有经验的大夫会很小心地选择一些不会对准妈妈和胎儿产生危害的清热凉血的药物进行治疗。
而人参、桂圆属于甘温之物，会加剧准妈妈阴虚火旺的症状，在这个时候是不能吃的。
前面提到的那位准妈妈，由于生理上的变化，本来就有些阴虚阳亢，又吃了不少甘温的补品，这无异于火上浇油，使内热陡然上升，从而迫血妄行以至于伤胎漏红，引起先兆流产。
所以，准妈妈不应听信“桂圆力大可保胎，食之将来孩子可眼大、漂亮”等说法，孕期应禁食桂圆。
对人参和蜂王浆，若准妈妈的确气血亏虚需要使用，也必须严格按照医嘱使用。
3.能吃是福：不要因为孕反应而“拒食”一般在本周准妈妈会出现早孕反应，因此不必在早孕期强迫孕妇增加营养，能吃多少就吃多少，吃进去就是营养。
应保证热量和蛋白质的供应，以清淡为主。
主食馒头稀饭，副食青菜、豆腐和其他豆制品、鸡蛋等。
如果反应不重的话可进食一点鱼，尽量避免选用带防腐剂和添加剂的食品。
而且由于准妈妈心情比较烦躁，食欲较差，此时应该多进食能开胃健脾、使心情愉快的食品，如苹果、枇杷、石榴、米汤、白豆、赤豆、鸭蛋、鲈鱼、嘉鱼、白萝卜、白菜、番茄（西红柿）、冬瓜、山药、红枣等。
4.山楂开胃消食，但孕期不宜食用 众所周知，山楂（亦称红果）是一种天然植物，食用后有开胃消食的作用，甜酸可口，大多数人都爱吃，尤其是准妈妈，怀孕后常有恶心、呕吐、食欲不振等早孕反应，爱吃酸甜之类的零食。
但是，千万要注意，山楂及其制品如山楂糕、山楂条等不要多吃。
现已证明，山楂对准妈妈的子宫有兴奋作用，可促使子宫收缩，倘若准妈妈过量食用山楂食品，就有可能刺激子宫收缩，甚至导致流产。

编辑推荐

《图解完美怀孕40周(4色全彩版)》以通俗易懂的语言、诙谐活泼的卡通图片和亲切生动的版式，解答您在怀孕前后以及怀孕整个过程中最关心的问题，不仅能打消您在孕、产、育全过程中的各种顾虑，还能使您在感受孕育生命的伟大历程中，享受到一份身体与心灵的独特旅行。
《图解完美怀孕40周(4色全彩版)》内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。

第一图书网, tushu007.com

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