

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周.绘图典藏本>>

13位ISBN编号：9787509148563

10位ISBN编号：7509148561

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：陈瑛，王辉 主编

页数：185

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40周.绘图典藏本>>

### 内容概要

《怀孕40周(绘图典藏本)》以漫画形式讲解了孕期40周衣食住行应注意的方方面面。每周内容分四个板块：“胎宝宝”从受精卵形成开始，讲述了胎儿的生长、分化、发育，直至出生的过程；“孕妈妈”阐述了准妈妈的身体变化；“必修课堂”从日常生活的多方面阐述了有关孕前准备、孕期生活、分娩过程的知识；“温馨提示”为“必修课堂”部分简明扼要的补充。书前有胎教名画推荐，书末附有孕产期检查一览表。

《怀孕40周(绘图典藏本)》最大特点是书前有多幅彩色漫画，以轻松诙谐、温馨幽默的方式提醒准妈妈孕期需要注意的问题，因此《怀孕40周(绘图典藏本)》既可作为孕期生活的指导用书，又可作为闲暇时的漫画读物细细品读。

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

作者简介

陈瑛，女，北京协和医科大学妇产科博士，2007年毕业后进入首都医科大学附属北京友谊医院妇产科工作至今。

从事临床妇科内分泌，产科保健与病理产科的诊治及普通妇科等工作。

先后获得国家自然科学基金项目和北京市优秀人才项目资助、编写妇产科专著多部：《妇产科速查》（主编）、《卵巢囊肿术前早知道》（主编）、《环境与妊娠》（主编），《中华围产医学》（参编），《生殖内分泌学》（参译），《围绝经期的处理》（参编）。

在多家报纸和杂志中发表多篇科普教育文章、主编的科普书籍《怀孕280天必修课——与胎儿共享怀孕每一天》，深受读者欢迎、多次重印。

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

书籍目录

第1个月

第1周(第1~7天)

一、胎宝宝——精子介绍

二、准妈妈——孕前生理准备

(一)遗传咨询

(二)孕前检查

(三)孕前生殖健康标准

(四)调整健康到最佳状态

(五)孕前防疫

(六)高龄准妈妈不要有顾虑

三、必修课堂——辨明体质, 调补养生

(一)阳虚体质

(二)阴虚体质

(三)气虚体质

(四)痰湿体质

(五)湿热体质

(六)淤血体质

(七)气郁体质

(八)平和体质

四、温馨提示——孕期相关检查的类型

一、胎宝宝——卵细胞介绍

二、准妈妈——孕前心理准备

三、必修课堂——身体家园

四、温馨提示——妊娠的心理准备

第3周(第15~21天)

一、胎宝宝——孕妈妈体内悄无声息的革命

二、准妈妈——一切从本周开始

三、必修课堂——孕早期的安全防护意识

四、温馨提示——孕龄和胎龄

第4周(第22~28天)

一、胎宝宝——中空的双层汉堡

二、准妈妈——在不知不觉中进行

三、必修课堂——子宫、胎盘、羊水、脐带, 一个都不能少

(一)胎儿的伊甸园——子宫

(二)脐带——母子生命的纽带

(三)羊水——胎儿的生命之海

(四)胎盘——滋养胎儿生命的源泉

四、温馨提示——早孕征兆

第2个月

第3个月

第4个月

第5个月

第6个月

第7个月

第8个月

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

第9个月

第10个月

附录A 孕产期检查一览表

## 章节摘录

版权页：插图：二、准妈妈——孕前心理准备在孕前准备方面，人们往往重视怀孕前的身体健康，而忽略了双方的心理准备，实际上孕前的心理准备是非常重要的。

虽然生儿育女在生活中是司空见惯的事情，可是对于一个家庭来说，却有着不同寻常的意义。

宝宝的诞生意味着家庭成员的增加、家庭模式的变化，准父母面临着怀孕以及孩子养育方面的诸多问题，面临着角色的转换，如果对这一切事先没有很好的心理准备，缺乏沟通，那么当问题来临时就会手忙脚乱、难于应付，甚至引发家庭矛盾。

在心理方面，最适合的时机因人而异。

最重要的一点是准父母的感情要好。

这不仅是因为心理情绪会影响母体的功能，包括生殖功能，长期的心理刺激还会影响胚胎的健康；更因为父母感情融洽、家庭氛围和谐，对于孩子的健康成长非常重要。

双方应统一认识，对于生育怀有期盼和向往心理，深刻意识到天伦之乐的内涵和本质以及为人父母的责任；要计划好未来的生活，比如开销、谁来带孩子、教育问题等。

如果双方都能够将新生命看为自己生命的延续，是爱情的结晶，那么这种良好的心理状态无疑会增加彼此的信心，有利于孕育出最佳胚胎。

因此，受孕之前夫妻双方的心理状态都应该是良好、稳定、向上的，在生育时机上认识一致，心情舒畅、精神振奋，以乐观的态度、必成的信心迎接这一时刻的到来。

从社会大环境来讲，双方要预计未来一段时间内不会面临过大的压力或者对压力有充分的准备，比如考试、工作调动、失业、下岗等。

情绪的过分紧张和焦虑可能影响胎盘和子宫的血液供应，影响胎儿发育。

对于受孕后可能出现的种种反应和不适以及将来育儿时的辛苦也要有心理准备，要有战胜困难的勇气和信心。

准父母应该知道，妊娠期间的反应是生理现象而不是疾病，很快就会过去。

育儿过程中的劳累和辛苦是为人父母应该承担的，身体上的劳累其实都伴随着心里面的幸福。

天伦之乐就是在不断的忙碌操劳之中体会出来的。

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

编辑推荐

《怀孕40周(绘图典藏本)》是红袖母婴书坊系列之一。

<<怀孕40周.绘图典藏本>>

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>