

<<十月怀胎实用百科>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎实用百科>>

13位ISBN编号：9787510111464

10位ISBN编号：7510111463

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：刘晓坤，夕子，王赫男 编著

页数：455

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>

<<十月怀胎实用百科>>

内容概要

《十月怀胎实用百科（升级版）》描述了怀孕是一个幸福而神圣的事情，每对夫妇都希望有一个健康可爱、聪明伶俐的宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程。拟订一份详细的孕前计划，能让夫妇双方为健康宝宝的到来做好充分的准备，孕中调整好生理、心理状态，才能孕育一个健康又聪明的宝宝。

<<十月怀胎实用百科>>

书籍目录

第一章 孕前准备

第一节 孕育奇迹

1. 期待相遇的卵子
2. 最厉害的那个精子
3. 精卵相遇, 生命开始
4. 双胞胎和多胞胎
5. 男孩还是女孩
6. 宝宝将来更像谁

第二节 营造健康的孕育环境

1. 孕育的身体环境由孕妈妈决定
2. 良好夫妻关系是基本的孕育环境
3. 好心情孕育优良的卵子和精子
4. 孕前女性的情绪生理期
5. 孕前6种情绪调节法
6. 到底要不要孩子, 怎么选择
7. 环境污染的种类
8. 避免挥发性有机物
9. 防火板中的氨
10. 油漆涂料中的苯系物
11. 壁纸地毯中的甲醛
12. 空调中的尘螨
13. 复印机引发的臭氧污染
14. 避免电磁辐射
15. 轿车里的污染隐患
16. 家庭化学污染自检

第三节 孕前营养储备

1. 碳水化合物——能量的主要来源
2. 蛋白质是生命本身
3. 脂肪是生命的动力
4. 维生素——营养大厦的支撑者
5. 为什么要增加叶酸的摄取

.....

第二章 轻松度过孕十月

第三章 分娩: 顺利迎接新生命

第四章 产后新妈妈、新宝宝健康

附录 孕期其他健康要素

<<十月怀胎实用百科>>

章节摘录

版权页：插图： 1. 期待相遇的卵子 在精子和卵子的约会中，卵子一直就像是守株待兔。它从卵巢的卵泡里破裂而出后，即被守候在旁的输卵管末端吸入输卵管，然后慢慢移到输卵管管腔最大的壶腹部，停留下来，等待精子的到来。

卵子诞生于卵泡。

卵泡成熟时，里边的卵细胞就会成为卵子。

排出的卵子如果在12个小时内等不到精子的光顾，就会死亡。

这时子宫内膜脱落，转入我们熟悉的月经期。

2. 最厉害的那个精子 数亿精子被射入阴道后，就开始了它们漫长艰难的相约之旅。

这一旅程对它们而言，相当于人类游过100个竞赛泳池的长度。

途中数百万精子会陷入阴道沟壑中，或误入某个无成熟卵子的输卵管；数百万精子会中途不幸被推出子宫；还有些瘦弱病残的精子适应不了环境会死亡。

最终，能够到达受精地点的只有200多个精子。

然而，精子的磨难并未至此结束。

精子还需冲开卵子周围重重包围，最后通过一个被称作透明带的结构才得以与卵子结合。

通常到了最后，只有一个精子可以通过这个透明带，它就是那个最厉害的孕育未来宝宝的精子。

由此可见，宝宝的人生，在它最初酝酿之时就经历着残酷竞争下的优胜劣汰。

3. 精卵相遇，生命开始 历经艰险，精子与卵子结合。

但生命的进程并未从此高枕无忧。

受精卵发育成胎泡，胎泡通过外层滋养细胞黏着于子宫壁。

这并不是一件容易的事情，它需要子宫内膜为胚泡提供充足的血液和营养。

如果胎泡植入失败，就会被随后而来的月经清除掉，我们将完全察觉不到此次受孕。

所有艰难的跋涉至此化为乌有。

<<十月怀胎实用百科>>

编辑推荐

《十月怀胎实用百科(升级版)》从描述一个资优宝宝的形成跟遗传、环境两大因素有密切的关系。就像栽培植物一样，品种再好的幼苗，在培植期间也要肥美的土壤、充分的阳光、适宜的水分来帮助它成长；宝宝也是这样，不论天分多高，都需靠教养环境配合才能发挥出来。

<<十月怀胎实用百科>>

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>