

<<幸福40周>>

图书基本信息

书名：<<幸福40周>>

13位ISBN编号：9787512701250

10位ISBN编号：751270125X

出版时间：2011-1

出版时间：鲁直、赵世蕾 中国妇女出版社 (2011-01出版)

作者：鲁直，赵世蕾 著

页数：260

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>

## <<幸福40周>>

### 内容概要

孕育一个健康、聪明的宝宝，是每个家庭安定、和谐、幸福的保障。

作为多年从事育儿类图书出版工作的编辑，笔者几乎看过了目前（包括我国港台版和引进国外版本）市场上可见的所有育儿类书稿，所以当自己准备要一个宝宝的时候，笔者信心十足，觉得一切都准备好了。

可是事到临头，还是有“书到用时方恨少”的感觉，因为在怀孕的40周内，遇到的很多情况和问题，是那些书都根本未曾提及的。

医学专家们编的书当然很好。

但是由于他们本身的专业背景，很容易忽视一些看似理所当然、不必提及，对于我们来说却很棘手的问题。

另外，有些方法，尽管已经是很替我们设身处地着想，但我们还是做不到或做不好。

由此，笔者产生了一个想法：等宝宝长大一点、能抽出时间了，一定要编一本让姐妹们都觉得实用、用得上的孕产书。

从某种角度讲，从前的我们就像《天龙八部》里面的王语嫣，是一个只会动口的武林高手。

笔者看了很多书，了解了很多的理论知识，搬有一天的实践经验。

而从妊娠开始到宝宝出生的40周，是我们从众多的理论中；选取自己觉得有用的部分，实际应用的过程。

现在，宝宝2岁多了，在时过境迁之后回头细数，是笔者根据自己的实际体验，总结经验反馈给姐妹们的时候了。

## 作者简介

鲁直，医生出身，做过健康类报纸记者，知名时政评论员。

对医改、亚健康、中医养生、居家自我保健等问题有多年持续关注和独到见解，相关论述散见《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》等报纸杂志。

编著《看病也需要智慧》《就医革命》《五色食物养五脏》《新手妈妈实用育儿宝典》等健康育儿类图书40多种，多部作品获华东地区科技类图书优秀奖项，多部图书版权被台湾地区和韩国引进。

赵世蕾，资深编辑，擅长女性和育儿类图书的策划、编辑。

曾引进德国、日本、韩国、英美、西班牙、比利时及港台地区多部育儿、女性健康类图书版权，深受读者欢迎。

## 书籍目录

过来人的经验第一章 准备好了吗：怀孕前要做些什么(一)孕育一个健康的宝宝，从婚前检查开始1．婚前检查的作用2．婚前检查的内容3．婚前检查流程(二)远离流产1．什么是流产2．造成流产的原因有哪些3．如何预防流产(三)怀孕前的禁忌事项1．怀孕前情绪上应该注意的问题2．怀孕前饮食上应该注意的问题3．孕前用药的禁忌4．注意孕前的避孕方式5．注意生活习惯和生活环境(四)别让不孕不育夺走你的幸福1．引起女性不孕的主要原因2．引起男性不育的主要原因3．造成不孕的其他因素4．不孕不育的相关检查(五)选择健康的生活方式(六)怀孕前要做的各种检查孕妈妈小厨房第二章 0～12周：充满惊喜的旅程开始了(一)孕早期的自我监测1．月经周期推算法2．基础体温测量法3．宫颈黏液观察法4．排卵试纸测试法(二)孕早期宝宝发育与孕妈妈生理变化1．第一个月：我是一粒小种子2．第二个月：小小种子在发芽3．第三个月：小小种子在长大(三)孕期检查与孕妇保健1．第一次产检2．怀孕早期孕妈妈应该注意什么(四)孕早期常见疾病防治……第三章 13～28周：充分享受温馨的孕中期第四章 29～40周：宝宝和妈妈的最后冲刺第五章 痛并快乐的瞬间：分娩第六章 孕妈妈的心理保健第七章 准爸爸的心理调适附录1 如何看懂B超单附录2 如何办理宝宝的各种证件

## 章节摘录

版权页：插图：注意：试剂条质控线与测试线的色带可因尿中HCG含量多少而显现出颜色深浅不同，结果判定仍按上述标准进行。

当你对着试纸上两条线欣喜若狂时，让我拥抱一下你，可爱的孕妈妈。

但如果试纸上只有一条线，你也不必因此而沮丧。

早孕试纸作为一种初筛检查，具有简便、快速、灵敏等优点，但千万不可过分信赖它，因为虽然早孕试纸号称具有99%的准确率，但实际上早孕试纸的正确测试率差异很大，从50%至。

75%不等。

可能会出现假阳性或假阴性的情况。

如果自测结果呈阴性，那么别着急，再等几天试试看。

如果仍不是阳性，最好去看医生。

关键是，相信自己的身体，身为那个小生命的妈妈，你绝对是第一个得到消息并感觉到变化的人。

早孕的症状有：恶心呕吐、疲劳乏力、尿频、乳房发胀、偏食、嗜睡等。

如果你的症状告诉你已怀孕了或是没怀孕，不管自测结果如何，应该想到自测也许会有误，最好去医院进行检查。

什么是血HCG检查为了检测怀孕的准确性，一般医生建议做血HCG早孕检查。

HCG（人绒毛膜促性腺激素）是妇产科医生们所熟悉和最常使用的“妊娠试验”激素，它是由仅和B二聚体的糖蛋白组成的。

女性怀孕后，血液和尿液中都会含有HCG，女性受孕后从受精日第9-11天起即可测出血中  $\beta$ -HCG升高。

血HCG检查即是通过测量女性血液中的HCG值来判断女性是否怀孕。

相比于传统的尿液HCG检查而言，血HCG更加准确，误差更小，而且可以把检测的时间提前，其准确率在99%以上。

此外对于多胎妊娠、宫外孕、胚胎不正常、发育迟缓、葡萄胎、某些内分泌疾病或肿瘤等，将血液HCG值结合临床情况及其他检查结果，通过综合分析往往可以得出正确判断。

一般是性生活后8-10天通过抽血检查HCG来明确是否怀孕。

## &lt;&lt;幸福40周&gt;&gt;

## 编辑推荐

《幸福40周:孕妈妈全程实用宝典》：第一次孕育，面对和宝宝美丽约会，你是否又兴奋又有些忐忑不安？

资深育儿编辑现身说法，根据切身体验，反馈给孕妈妈们最实用的孕产大全，陪你度过幸福的40周！更贴心、更适合中国人孕育之道的系列图书现身说法·贴心《幸福40周:孕妈妈全程实用宝典》作者，从前就像《天龙八部》里的王语嫣，只会纸上谈兵。

尽管在怀孕前看了很多孕产育儿书，但在亲身经历从怀孕到宝宝出生的40周这段幸福历程以后，才知道那些众说纷纭的理论真正的实用价值。

在时过境迁之后，应该给予姐妹们更贴心的反馈。

循序渐进·实用怀孕前要做好哪些准备？

孕期要接受哪些检查？

孕期卫生、营养如何加强？

孕期心理如何疏导？

种种突发状况如何应对？

宝宝、工作、家庭间的矛盾如何处理宁准爸爸应该做些什么？

.....《幸福40周:孕妈妈全程实用宝典》坚持“实用”特色，将孕妈妈可能面对的困难和居家就可以用上的解决之道，一网打尽。

博采众长·全面千个师傅千个法，条条道路通罗马。

几乎每个民族和国家在孕产、育儿方面都有其特点和方法。

《幸福40周:孕妈妈全程实用宝典》以通用的临床医疗知识为基础，针对现代职业女性的特点，兼容并蓄，博采众长，具体指导孕产全程。

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>