

<<怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787512704077

10位ISBN编号：7512704070

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：王琪

页数：469

字数：600000

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>

## <<怀孕百科>>

### 内容概要

王琪主编的《怀孕百科》是一部科学实用的孕产保健科普读物。

全书分为怀孕、胎教、安胎、养胎、分娩及产后护理几大部分。

由有丰富临床经验的妇幼保健专家编写，集实用性、科学性、趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨，是一部最新最权威的新婚家庭必备的妇婴保健书籍。

它的最大特色是将保健与胎教分为：孕前期、孕中期、孕后期、产前与产后，并针对孕期10个月的具体情况，对每个月的日常生活和胎教步骤做出了全面的安排和细节指导。

《怀孕百科》最值得肯定的特点是文字简练、图文并茂、通俗易懂，内容极为丰富详尽，通篇几千个问题讲述得透彻、精准，是一部不折不扣的怀孕百科全书。

## 作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家；中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

20年前，她开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。

目前，她依然工作在医院的一线工作岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。她的每一天，都在迎接新生命的到来。

## <<怀孕百科>>

### 书籍目录

- 第一篇 生理知识
- 第二篇 优孕指导
- 第三篇 孕前准备
- 第四篇 受孕成胎
- 第五篇 安胎方案
- 第六篇 养胎方法
- 第七篇 胎教步骤
- 第八篇 怀孕禁忌
- 第九篇 轻松分娩
- 第十篇 产后保健

## 章节摘录

版权页：插图：[调经糖浆]原料：当归300克，党参、益母草各200克，川芎、醋制香附、泽兰各75克，大红120克，苯甲酸1.5克，尼泊金、食用橙皮油各1克，蔗糖650克。

有的女性久婚不孕，多方治疗无效，因此整日闷闷不乐。

而一旦收养一个孩子，思想包袱一解除，精神愉快后，不久便怀孕了。

这是什么原因呢？

原来，女性排卵是受精神因素影响的，如果心情不愉快，精神紧张，便可导致内分泌紊乱，抑制排卵，一旦心情畅快了，又会恢复排卵。

所以一，不孕女性不宜忧心忡忡，怨这怪那，而要心平气和，保持乐观，这是怀孕的基本条件。

2.维持适当的体重 女性体重低于标准体重的2.3~4.5千克，就有可能引起不孕。

所以，女性在准备怀孕期间，一定不要节食，要注意营养，以维持适当的体重。

但体重过重者也不易怀孕。

3.减少颠簸 过度颠簸会影响激素的产生，女性每周平均跑动48千米以上者，月经周期和排卵的规律就要发生变化，影响受孕。

因此，在受孕期间，女性要减少剧烈活动；男性要少骑自行车，骑车过久，睾丸不断振动，有可能影响生精功能。

4.灌洗阴道法 夫妇同房前先用小苏打液灌洗阴道。

这种方法是针对子宫颈黏液异常的。

女性的宫颈黏液如同一张有许多微孔的网，这些微孔通常在月经周期的某些阶段是张开的，以便允许精子通过。

但有些女性的宫颈黏液中，这些微孔始终是封闭的，因而精子便不能进入子宫。

针对这种情况，在宫颈黏液中加入带一个以上负电荷的离子，就能使黏液的微孔扩张。

在同房前用小苏打溶液灌洗阴道，就能消除因此而造成的不孕（取1%小苏打液500毫升于盆中，坐浴或灌入阴道，洗后不再用清水冲洗）。

夫妇短期分居，各自清心寡欲，以期精充血盈，交合易孕。

有些夫妇急于怀孕便性生活频繁，其实，性生活越频，越难孕育。

男女双方肾气旺盛才能孕育，而房劳过度最易暗耗。

肾气，故不能孕育。

男子性交过频，其排精量明显减少，精子数目与活动能力也明显降低；女子性交过频，不但身体的内分泌功能会发生失调，而且卵泡的发育也会受到一定影响，这都是不利于孕育的。

因此，性生活过频的夫妇，尚能短期分居（1~3个月为宜），清心寡欲，有规律地生活，并注重锻炼和营养身体，那么，当再度同房时，女方就大有受孕的可能。

6.中药调经法 用中药给不孕女性调理月经，是助孕的有效方法。

大凡不孕女性尽管生理上没有异常，但仔细观察一下的话，大都或轻或重有月经不调的现象，或经期不准，或经量不足，或经色不正，或经质不佳，或经前乳胀，或行经腹痛，或经闭不潮，或暴崩漏下，等等。

这些明显的或微妙的月经不调现象，均有碍孕育。

中药调经，方法独到，效果显著，经期即能自然孕育。

因此，不孕女性应密切观察自己的月经情况，并及时找有经验的中医诊治。

### 编辑推荐

《怀孕百科(畅销版)》编辑推荐：对于初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。

新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都对初为父母者格外关心。

因此，王琪编写了《怀孕百科(畅销版)》，分为怀孕、胎教、安胎、养胎、分娩及产后护理几大部分。

对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

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>