

<<怀孕圣经（最终定本）>>

图书基本信息

书名：<<怀孕圣经（最终定本）>>

13位ISBN编号：9787533135645

10位ISBN编号：7533135644

出版时间：2012-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：[英] 安妮·迪安

页数：375

字数：200000

译者：李振华

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>

## <<怀孕圣经（最终定本）>>

### 内容概要

本书涵盖了怀孕、分娩和做准父母方方面面的问题，提供积极的建议、讲解整个过程，给以必要的提示，并回答许多人可能还没有想到的问题。

特制的图解让孕妇对妊娠三个时期中每个阶段的身体变化和重要提示一目了然。

本书是怀孕时必备的宝典！

本书有其独特的风格，例如各种插图、彩色照片、最新的三维图像，能够看到宝宝每一周奇妙而动人的生长发育景象。

特制的图解让孕妇对妊娠三个时期中每个阶段的身体变化和重要提示一目了然。

有关营养、运动和应该怎样做才能保持身体处于最佳状态的章节将帮助孕妇确保身体健康，为宝宝的诞生做好准备。

书中也有关于夫妻间在孕期情感方面的建议。

紧接着的章节介绍了宝宝在出生后如何进行自我保健、如何与孩子建立亲情，如何给孩子喂奶、洗澡、换尿布、穿衣服和如何抱孩子等。

两篇参考章节帮助孕妇详细了解孕期所做的测试、检查以及影响孕妇和孩子健康的医疗问题。

更重要的是《怀孕圣经》的宗旨是帮助准爸爸和准妈妈们建立起积极的态度，这是生育方面最重要的因素之一。

了解了这些知识，就会充分的信心怀孕和为人父母了。

<<怀孕圣经（最终定本）>>

作者简介

作者：(英国)安妮 译者：李振华 等

<<怀孕圣经 (最终定本)>>

书籍目录

前言第一章 怀孕的经历 精子与卵子相遇 受精卵到达子宫的旅程 宝宝的遗传特征 怀孕的第一个征兆  
怀孕后的身体变化：怀孕早期 怀孕后的身体变化：怀孕中期 怀孕后的身体变化：怀孕晚期 宝宝是如何出生的 宝宝周记第二章 妊娠期的身体变化 身体内部的变化 身体外形的变化 宝宝是否会受到伤害  
日常的危險 安全工作 安全旅行第三章 产前保健 保健的基本知识 初诊 例行检查 特殊的妊娠第四章  
怀孕9个月的健康饮食 做健康调整 怎样达到膳食平衡 必需的营养 远离危險的食物第五章 孕期锻炼  
锻炼前的准备 制定训练计划 使用放松技术第六章 怀孕之美 从头到脚的呵护 孕妇服第七章  
宝宝在子宫内的生活 子宫的安全性 宝宝的感觉 活跃的宝宝 促进分娩第八章 注意控制情绪和  
性行为 妊娠反应 夫妻之间 尽量减少分娩痛苦第九章 爸爸的角色 .....第十章 为分娩做准备 第十一  
章 为宝宝的出生做好准备 第十二章 临产和分娩经历 第十三章 产前指导 第十四章 心爱的宝宝 第十五  
章 照料新生儿 第十六章 照料自己 第十七章 享受亲情 第十八章 产后母婴保健

## &lt;&lt;怀孕圣经（最终定本）&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：宝宝是否会受到伤害怀孕时，许多妇女更加关注她们的生活方式是否会影响身体健康。似乎对于从媒体看到的或从亲属、朋友那里听来的事情感到危机四伏，然而实际上需要改变的方面则很少。

需要弄清楚的是除了吃与喝，还有那些方面需要注意？

也就是说应考虑抽烟的量、服用的其他药物以及服用方法。

另外，某些疾病可能会影响孕妇的身体健康，需要了解这些影响。

兴奋剂无论是合法还是违法的有兴奋作用的药物都具有影响和伤害宝宝的可能。

酒精的摄入量是许多孕妇关心的主要问题。

许多专家一致认为，最好的忠告是怀孕期间禁酒。

如果的确想喝酒，限制自己每周最多喝1 - 2次（详见103页）。

至于咖啡因，还没有证据表明它能引起宝宝缺陷，每天喝一到两杯咖啡或茶不会对宝宝有任何伤害。

然而，大量的咖啡因会降低铁和其他营养物质的吸收，可能会对宝宝有影响。

其他药物尤其是吸烟是非常有害的。

吸烟吸烟有致肺癌、肺气肿和心脏病的危险。

无论如何怀孕期间吸烟都会给宝宝的健康带来危害。

如果在怀孕期间抽烟，香烟中的尼古丁会降低宝宝的血流量，同时香烟中的一氧化碳会降低血中的氧含量。

因此，很可能生一个低体重儿。

如果宝宝出生时的体重低于2.5千克，在生后一年内死亡的危险是正常体重儿的20倍之多。

他们还可能出现发育缺陷。

吸烟者的新生儿出生时的体重预计比不吸烟者的平均低0.25千克。

新生儿出生时体重的确切差别与母亲吸烟量有关。

父亲吸烟也会影响宝宝出生前和出生后的健康，会增加宝宝患呼吸道疾病和婴儿猝死综合征的风险。

妊娠期吸烟还有诱发妊娠并发症的危险，如流产、早产、胎盘前置、胎盘剥离和羊膜早破。

研究表明，吸烟与婴儿猝死综合征（SIDS）有关。

戒烟可能是非常困难的事，然而这是为宝宝做的最有益的事。

如果在妊娠期前三个月戒烟，生出低体重儿的危险就会降至非吸烟者的水平。

如果发现自己难以彻底戒烟，那么减少吸烟量对宝宝也会有好处。

尼古丁替代品和戒烟药在妊娠期不适用。

## <<怀孕圣经（最终定本）>>

### 编辑推荐

解决孕期困惑，增强孕妇信心，回答所有与怀孕有关的疑问。

当你遇到一点小麻烦的时候，可以翻开它寻找答案。

怀孕了，即使医生不在你身边也不必担心。

《怀孕圣经》是一本实用而有趣的书，它能帮助准妈妈们轻松下来，安慰你忐忑不安的心情，化解你始料未及的困扰，教给你许多快乐孕期的小窍门，衣食住行，全都为你考虑周全。

随手翻翻，就能让你的孕期烦恼烟消云散。

把怀孕当作你生命中的一次奇遇，怀着惊喜与期待去享受孕期的每一天吧！

插图：

<<怀孕圣经（最终定本）>>

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>