

<<怀孕圣经>>

图书基本信息

书名：<<怀孕圣经>>

13位ISBN编号：9787533158668

10位ISBN编号：7533158660

出版时间：2012-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：[英] 安妮·迪安

页数：375

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>>

### 内容概要

《怀孕圣经》(第四版)依旧涵盖了怀孕、分娩和做准父母方方面面的问题。尽管它不能取代保健医生提供的个人健康检查、治疗和护理,但它可提供积极的建议,讲解整个过程,给以必要的提示,并回答许多人可能没有想到的问题。

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,能够看到室宝每一周奇妙而动人的生长发育景象。特制均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。

<<怀孕圣经>>

作者简介

作者：（英国）安妮·迪安 译者：李振华

## <<怀孕圣经>>

### 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

基本保健知识

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

制订训练计划

运用放松技巧

#### 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

子宫的安全感

宝宝的感觉

活跃的妈妈

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

## <<怀孕圣经>>

准爸爸

重新确立关系

在妻子分娩时的任务

考虑未来

### 第十章 为分娩做准备

分娩学习班

选择分娩地点

分娩的辅助措施

干预方法和步骤

### 第十一章 为宝宝的出生做好准备

为宝宝做决定

为宝宝购物

准备分娩

超过预产期

### 第十二章 临产和分娩经历

临产的辨认

分娩的阶段

产科手术

宝宝的出生经历

### 第十三章 产前指导

产前特殊检查

遗传咨询

复杂性分娩

妊娠并发症

孕前疾病

急症

妊娠出血

流产

### 第十四章 心爱的宝宝

宝宝像谁

宝宝出生后的护理

新生儿能够做什么

### 第十五章 照料新生儿

哺乳常识

开始哺乳

人工喂养婴儿

满足宝宝的需要

### 第十六章 照料自己

分娩后的身体

做母亲的体验

分娩后的健康饮食

体形恢复

### 第十七章 享受亲情

初为父母

解决实际问题

安排家庭生活

### 第十八章 产后母婴保健

<<怀孕圣经>>

母亲的疾病和治疗  
新生儿常见的医学问题  
宝宝的健康和发育  
早产儿需要特殊的照顾  
先天畸形  
失去宝宝

## &lt;&lt;怀孕圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 怀孕的经历当女人怀孕的时候，开始了一个了不起的孕育过程。

本章描述了受精卵如何到达子宫，小宝宝如何继承了父母的遗传特征，又如何逐周发育。

本章还概要地描述了在怀孕的9个月内，小宝宝身体内部的变化以及重要的发育进程。

精子与卵子相遇当一个像微粒一样大小的卵子与一个精子——参加竞争的数千万选手中唯一的获胜者——结合的时候。

便标志着一个小生命在微观世界里诞生了。

为了这次约会，卵子和精子都各自经历了令人难以置信的、艰辛的、充满失败的旅程。

如果它们成功了，它们的结合便创造出一个含有双亲遗传信息的细胞。

就是这个细胞构成了一个新生命独一无二的发育蓝图。

受孕经历了3个基本时期：排卵、受精和受精卵分裂。

直到受精卵种植于子宫，才可以说受孕成功、妊娠开始了。

卵子首先出现一个女人的一生中约有200万个原始卵泡。

从出生的那一刻起，原始卵泡就开始退化，到青春期只剩下约40万个。

而且，一生中仅有400-500个卵泡成熟，在排卵期排出卵子。

大多数妇女在垂体分泌的黄体生成素（HL）的作用下，每月排卵一次。

每个月有100-150个卵细胞开始发育，形成一个个充满液体的小囊，称为卵泡。

通常只有一个卵泡发育成熟，此时，雌激素被释放入血液中，终止了其他卵泡的发育。

雌激素同时也引起子宫内膜的增厚，形成血管丰富的厚垫子，为胚泡的植入做好准备。

排卵是如何发生的排卵的时间约在月经周期的中间，这时卵泡突向卵巢表面，最后卵泡破裂，卵子从卵泡中排出。

破裂的卵泡壁在卵巢内形成黄体，黄体可分泌维持胎儿生长的黄体酮。

此时的卵泡像一个小圆点那么小，肉眼几乎看不清楚。

## <<怀孕圣经>>

### 编辑推荐

英国权威专家团队精心撰写而成，产科、妇科、儿科、胚胎、遗传、营养和运动首次真实生动地揭示胎儿40周发育的神秘过程，最新、系统、深入地解读怀孕、分娩的全部知识时尚经典的育儿秘籍。



<<怀孕圣经>>

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>