

<<十月怀胎实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎实用宝典>>

13位ISBN编号：9787534138652

10位ISBN编号：7534138655

出版时间：2010-9

出版单位：浙江科学技术出版社有限公司

作者：邓金涛

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>

## <<十月怀胎实用宝典>>

### 前言

怀孕——女性一生中最幸福、最美丽的~段时光，无论对即将出世的婴儿，还是憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

当得知自己体内有一个小生命开始孕育的那一刻，激动和喜悦就会油然而生。

从此，身体的每一根神经都牵挂在腹中慢慢成长的神奇生命上。

然而，除了有一种激动和喜悦之外，年轻的你也许会对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。

这本《十月怀胎实用宝典》将给你一个完整的十月怀胎护理方案，帮助准妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

首先，在准备怀孕之前，就应有一个规划，学习优生优孕知识，关注健康生活细节，做好优生优孕的各项准备。

其次，在十月孕期，准妈妈应从生理变化、饮食原则、日常保健、疾病防治与用药、孕早期检查、胎教方法等各方面加强注意，进行自我护理，以孕育一个最优秀的宝宝。

再次，准妈妈要提前学习分娩知识，注意可能出现的问题。

当然，对于产后恢复与保养等方面也不能忽视。

本书内容亲切生动，简洁明晰，让准妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。

希望本书能伴随每一个准妈妈更安心、舒心、快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝宝！

## <<十月怀胎实用宝典>>

### 内容概要

《十月怀胎实用宝典》以亲切生动的语言向每一位准妈妈提供了一个完整的十月怀胎护理方案，帮助她们轻松克服一切困难，保持最佳状态。  
生出一个健康聪明的宝宝。

## &lt;&lt;十月怀胎实用宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前须知——预约一个聪明宝宝

第一章 优生优孕知识

第一节 了解受孕知识

1. 受孕的生理过程
2. 什么是精子和卵细胞
3. 什么是排卵
4. 怎样预测女性排卵期
5. 婚后不宜马上怀孕
6. 特殊情况下的受孕时机
7. 什么是多胞胎
8. 什么是人工授孕
9. 人工授孕的成功概率有多大

第二节 关于遗传

1. 什么是遗传
2. 遗传病分哪几类
3. 我国主要有哪些遗传病
4. 遗传性疾病的预防措施
5. 人类不易改变的遗传有哪些
6. 需作遗传咨询的情况
7. 先天性疾病都是遗传病吗
8. 精神病是否遗传
9. 通婚圈太小影响遗传素质
10. 近视会遗传吗
11. 智力取决于遗传吗

第三节 关于优生

1. 什么是优生
2. 什么是优生学
3. 什么是基础优生
4. 优生的五要素
5. 优生与生物钟之间的关系
6. 什么是优生咨询
7. 优生咨询的内容
8. 受孕的最佳年龄
9. 什么季节受孕最佳
10. 一天中何时受孕最佳
11. 最佳的受孕环境
12. 受孕的最佳姿势
13. 影响优生的因素
14. 性生活频度影响优生
15. 太疲劳影响优生
16. 蜜月旅游中受孕不利优生
17. 远离污染源

第四节 生男生女

1. 生男生女谁决定
2. 通过饮食能改变生男生女吗
3. 生男生女有什么窍门吗
4. 怀孕后能“转胎”吗

第二章 孕前充分准备

第一节 心理准备

1. 孕前心理准备
2. 心理准备的重要性
3. 和谐的孕前心理环境
4. 为什么要有计划地怀孕
5. 孕前不宜有担忧心理

第二节 生理准备

1. 注意孕前营养有益优生
2. 何时开始饮食调整
3. 妇女孕前为何要补充叶酸
4. 妇女孕前宜补钙
5. 妇女孕前要补充维生素A
6. 妻子孕前丈夫也要补充叶酸吗
7. 妇女孕前要补充蛋白质
8. 妇女孕前要补充维生素
9. 肥胖妇女要限制胆固醇摄入
10. 孕前饮食禁忌
11. 孕前熬夜影响优生
12. 孕前身体素质的调养方式
13. 孕前身体条件的准备
14. 妇女孕前要了解自己的体重
15. 男子孕前应该怎么做
16. 孕前应该选择的锻炼方法

第三节 物质准备

1. 解决阳光照射和室内保温
2. 孕前做好经济准备
3. 孕前为何不宜住新居
4. 怎样准备孕期床上用品

第四节 孕前疾病防治

1. 何时做孕前检查
2. 孕前检查的项目有哪些
3. 孕前应做口腔检查
4. x光对怀孕有什么影响
5. 孕前不应服安眠药
6. 孕前要注射流感疫苗吗
7. 孕前应注射水痘疫苗吗
8. 人工流产后何时能再怀孕
9. 营养不良的妇女可以怀孕吗
10. 患贫血的妇女暂时不能怀孕
11. 患心脏病的妇女怀孕危害大
12. 肾炎患者能怀孕吗
13. 患哮喘的妇女可以怀孕吗
14. 糖尿病患者能怀孕吗
15. 患附件炎的妇女可以怀孕吗
16. 淋病患者怀孕的危害
17. 梅毒患者能怀孕吗

第二篇 孕期知识——一段幸福艰辛的历程

第一章 孕早期（1~3个月）

第一节 生理方面

1. 孕1月准妈妈的身体变化
2. 孕1月宝宝的发育状况
3. 孕1月宝宝的大脑发育
4. 孕2月准妈妈身体变化.....

第三篇 分娩与产后——女人一生的关键时期

## <<十月怀胎实用宝典>>

### 章节摘录

插图：糖尿病对孕妇和胎儿都会产生影响，主要取决于糖尿病的轻重程度。

对母亲会加重糖尿病的病情；对胎儿会影响各器官的发育，易出现畸形、早产、死产，新生儿死亡率高。

(1) 哪些糖尿病妇女不宜妊娠糖尿病病变严重，已有了糖尿病性心血管病变、糖尿病肾病或糖尿病视网膜病变者不宜怀孕。

如不慎妊娠，应在怀孕12周之前尽早终止。

(2) 哪些糖尿病妇女可以怀孕糖尿病病变轻，控制较好，未产生以上严重病变者可以怀孕。

(3) 孕前注意事项继续饮食控制。

因口服降糖药对胎儿会产生不良影响，因此应将口服降糖药改为胰岛素控制血糖。

因胰岛素不通过胎盘，可以放心使用。

附件炎是卵巢炎和输卵管的合称。

卵巢炎一般继发于输卵管炎，二者常常并存，是妇科最为常见的疾病，致病因素多为细菌。

输卵管被细菌侵入后，可由炎症引起输卵管上皮纤毛蠕动减慢而影响卵子往子宫方向的运行，或引起输卵管伞端及黏膜发生粘连，因而造成输卵管腔的闭塞。

这种病变常常是双侧性的，容易导致有些女性发生不孕，但并非每一个患者都绝对不能怀孕，如果患病后及时去医院进行诊疗，使病情得到平稳控制，也可避免输卵管发生粘连。

即使已经发生了输卵管完全阻塞不通，也可以通过宫腔镜、输卵管镜在腔内进行多次疏通达到完全通畅。

所以说，患附件炎的妇女，经过治疗完全可以怀孕。

## <<十月怀胎实用宝典>>

### 编辑推荐

《十月怀胎实用宝典》：预约一个聪明宝宝，一段幸福艰辛的历程，分娩与产后的护理方案。知名妇幼专家精心打造，孕育妈妈贴心指导方案。

<<十月怀胎实用宝典>>

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>