第一图书网, tushu007.com

<<宝贝成长故事>>

图书基本信息

书名：<<宝贝成长故事>>

13位ISBN编号：9787535235770

10位ISBN编号：7535235778

出版时间：2006-10

出版时间：湖北科技

作者：肖艳

页数：320

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

内容概要

本篇为《宝贝成长故事》之胎儿篇。
本书以孕周为单元划分部分，各部分相互独立。
从准备怀孕到腹中胎儿娩出是一段充满惊喜、变化与不安的日子，这期间准父母们总有这样或那样的疑问与困惑，胎儿篇按胎儿孕周详尽地介绍了每个孕周胎儿的生长发育情况及准妈妈的孕期护理、营养指导、疾病防治、胎教方法、孕期禁忌等知识。
每一孕周的最后一部分为“宝贝成长故事”，在这里，准妈妈可详尽地记录下胎宝贝在腹内成长的点点滴滴，及自己十月怀胎的心路历程。
　本书集知识性与收藏性于一书，文字通俗易懂，简单明了，准父母只需阅读与孕周相同部分的内容即可。
本书还在版式设计上进行创新，查阅十分方便，实用性强，可协助您精心呵护可爱的胎宝贝，让胎宝贝在您的科学有序的照料中，健康成长。

<<宝贝成长故事>>

书籍目录

宝贝第1周　胎儿及准妈妈的变化　孕期护理　　怀孕前需做哪些准备工作(一)　　孕妇系围巾的讲究　营养指导　　先排毒后怀孕食物帮你忙　　准备怀孕时准父亲们请注意饮食　家庭医生　　准备怀孕时不要吃安眠药　　什么情况下暂不宜怀孕　　怀孕之前先查牙病　　有先天性心脏病能不能怀孕　胎教　　什么是胎教　温馨提示　　准备怀孕时身体不舒服应去向　　医生请教　宝贝成长故事宝贝第2周　　胎儿及准妈妈的变化　孕期护理　　怀孕前需做哪些准备工作(二)　　不要在居室地上铺地毯　营养指导　　孕妇宜食樱桃吗　　怀孕后不能擅自进补　家庭医生　　哪些病必须治愈才能受孕　　如何预测自己的排卵期　　怎样正确地测量基础体温　　哪些孕妇应做产前诊断性检查　胎教　　什么是环境胎教　温馨提示　　在受孕前，你要仔细检索一下自己是否与以下情况有关　宝贝成长故事宝贝第3周　胎儿及准妈妈的变化　孕期护理　　怀孕前需做哪些准备工作(三)　营养指导　孕妇常食苹果益处多　家庭医生　　让孕期常见病走开　　妊娠会使腹部的手术疤痕裂开吗　　孕妇可打狂犬疫苗吗　胎教　　母爱是最好的胎教　温馨提示　　……宝贝第3周宝贝第4周宝贝第5周宝贝第6周宝贝第7周宝贝第8周宝贝第9周宝贝第10周宝贝第11周宝贝第12周宝贝第13周宝贝第14周宝贝第15周宝贝第16周宝贝第17周宝贝第18周宝贝第19周宝贝第20周宝贝第21周宝贝第22周宝贝第23周宝贝第24周宝贝第25周宝贝第26周宝贝第27周宝贝第28周宝贝第29周宝贝第30周宝贝第31周宝贝第32周宝贝第33周宝贝第34周宝贝第35周宝贝第36周宝贝第37周宝贝第38周宝贝第39周宝贝第40周

章节摘录

书摘胎儿及准妈妈的变化　现在你已经开始准备要一个可爱的宝宝了，首先你可以自己测算排卵周期，即月经周期。
主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不作任何运动，用体温表测出体温。
坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。
一般排卵期的体温会升高0．3—0．5度，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。
　孕期护理　怀孕前需做哪些准备工作(一)　如果可能，应至少计划3个月才开始尝试怀孕。
因为胎儿成长的关键就是在最初的几星期中，若还没有清楚自己已怀孕的话，胎儿便很容易受到影响。
要保持身体健康和有营养的饮食，这样才能确保胎儿在子宫里得到保护和营养。
当怀孕后，任何吃的、饮的、吸入的都会通过胎盘里的血液进入胎儿的血中。
由于不少物质都会对胎儿(尤其在怀孕的头3个月，胎儿的四肢、脑部和内脏正在成形)构成伤害，故此要特别小心。
为避免潜在危险，请为怀孕做以下准备工作：　☆适当参加体育锻炼未来的母亲应坚持锻炼身体，抵御因感冒、风疹等病毒侵袭造成的胎儿畸形。
但必须指出，未来妈妈进行的身体锻炼应适量，避免参加剧烈的运动竞赛，因为激动、紧张的竞技心理状态，会影响她们生理机能的平衡，如果必须参加时，应推迟受孕。
　☆合理地调配膳食妊娠早期胚胎所需要的营养，可直接从子宫内膜储存的养料中得到，所以孕前的营养准备就很重要。
为了在孕前调养好身体，应该合理地调配膳食，多吃各种富含营养素的食物，如肉类、豆制品、蔬菜和水果等。
　☆远离有害物质各种各样的有害物质不仅影响未来母亲的身体健康，同时也会影响胎儿的生长发育，是诱发胎儿畸形的重要因素。
孕前接触有害物质如放射线、铅、镉、汞等的人应注意检查体内有害物质是否超过正常标准，如有超标，应离开此类工作一段时间，身体各项指标值正常后再受孕。
　☆停服避孕药至少3个月才可怀孕若正服用避孕丸，最好在想怀孕前停服，以使身体有多些时间恢复正常周期。
当等待有3次正常的经期后才尝试怀孕会更加理想。
这时你可用避孕套或子宫帽作避孕措施。
若在正常周期前已怀孕，将会较难计算预产期的时间。
　孕妇累围巾的讲究　冬天气候寒冷，准妈妈们每天有大量的户外活动，因此保暖用品非常必要，尤其是直接露在外面的头部更需要一条柔软美观的围巾。
　但是应该注意的是，不要用围巾把嘴巴、鼻子裹得太严，把围巾充当口罩御寒，这样做是不妥当的。
因为围巾长期围在脸上时，嘴巴的部位会经常处于潮湿状态，这样致病的微生物、尘埃等有害物质就会在上面繁衍生息，如果被孕妇吸进呼吸道后会对身体造成危害。
尤其围巾大多是用羊毛、兔毛以及化纤原料等纺织而成，这些织物的细小纤维被吸入人体后，会产生过敏反应，严重的会引起过敏性鼻炎、肺炎、支气管哮喘等。
因此在系围巾时应注意不要一物两用，既当围巾又当口罩。
　营养指导　先排毒后怀孕 食物帮你忙　人体每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒物”，天长日久它们在机体内蓄积，就会对健康造成危害。
对于孕妇来说，这种危害更为明显。
例如吸烟，无论是主动还是被动吸烟，都会影响女性的正常孕育。
　实践证明，日常生活中的某些食物有帮助人体排出体内毒素的作用。
　动物血猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后可与侵入人体的烟尘和重金属发生反

应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血作用。
鲜蔬果汁 它们所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。
海藻类 海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随粪便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。
韭菜 韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。
豆芽 豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。
准备怀孕时准父亲们请注意饮食 男性饮食与自身的生殖健康有着密切联系，作为繁衍后代的另一半，父亲的饮食对孩子将来的健康也至关重要。
通常建议怀孕妇女在饮食中补充口十酸，以防止婴儿出现先天性神经系统缺陷的做法，对于准备做父亲的男子来说，同样具有重要意义。
男性体内叶酸水平过低，会导致精液浓度降低，精子活力减弱。
此外，叶酸在人体内能与其他物质合成叶酸盐，如果男性体内缺乏叶酸盐，还会加大婴儿出现染色体缺陷的概率，使婴儿长大后患癌症的危险性增加。
男性缺乏维生素C会损害自身的精子数量和质量，这就意味着吸烟男子的生殖能力比常人低下。
曾有研究认为，大量吸烟会导致男子性欲下降甚至出现阳痿。
其实，这除了吸烟会引起阴茎动脉狭窄外，可能还与吸烟会使体内维生素c大量流失相关。
所以，为了生育一个健康聪明的孩子，男子在计划做父亲时，就应该多吃绿叶蔬菜、水果和粗粮。
这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。
如果不能从食物中摄取足够的维生素和叶酸，可在医生的指导下服用叶酸药品和维生素。
同时，最好莫沾烟酒，或者最大限度做到少抽少饮。
P2-4

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