

<<十月怀胎全图解>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎全图解>>

13位ISBN编号：9787537539692

10位ISBN编号：7537539693

出版时间：2009-5

出版时间：河北科学技术出版社

作者：赵天卫

页数：367

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>

## <<十月怀胎全图解>>

### 内容概要

《十月怀胎全图解》内容为：妊娠是您人生中将经历的最重要的旅程之一。为了让您尽可能多地了解这个您生活中重大而兴奋的过程，《十月怀胎全图解》将按时间顺序编写，从您受孕开始，经过妊娠的每一月一直到分娩，向您提供所有您需要的关于生产和照顾自己及婴儿的知识。

以日新月异的研究和资讯为基础，《十月怀胎全图解》向您描述了胎儿在子宫中的明显变化，同时指导您顺利完成自身身体和情感的转变及产前检查——给您解答、建议和帮助，让您尽可能地了解这个非同一般而且美妙无比的时刻。

## &lt;&lt;十月怀胎全图解&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 做好孕前准备——喜迎幸“孕”降临特别图示——孕前生活十六忌特别图示——孕期衣食住行别大意制订妊娠计划——预约一个聪明宝——相互商量要不要孩子二 具备积极的生育态度保持最适体重——增加受孕机会——准妈妈应将体重调整到最佳状态二 育龄妇女不宜太胖放缓生活节奏——从容面对怀孕——养成良好的生活习惯二 提高性生活的质量三 提前学习孕育等知识四 避免不良因素的伤害去医院做孕前检查——为宝宝的健康把关——孕前检查的主要内容二 孕前常规检查项目三 孕前特殊检查项目选择最佳受孕时机——与幸“孕”相约——最佳受孕季节二 最佳受孕时机准确预测排卵期——提高怀孕几率——基础体温法二 体温测量要点三 基础体温表使用方法四 宫颈黏液法第二篇 怀孕第1个月——生命从此开始最伟大的结合——生命从这里开始——精子“求爱”路线图二 受精与着床三 1~2周：尚未妊娠，但一切皆已就绪四 第3周：受精卵不停地进行细胞分裂五 第4周：胚胎最先形成神经管孕期生活细节——避开不利因素——上班须注意二 不要在空调房里呆得过久三 注意休息四 均衡补充营养五 远离小动物特别图示——防止电磁辐射对胎儿的伤害六 养成运动的好习惯散步游泳七 避免药物对孕卵的伤害八 不要再接触洗涤剂九 刚刚怀孕的养胎食谱自我护理——早日得知喜讯——妊娠征兆停经基础体温上升乳房变化痣、雀斑明显尿频妊娠反应开始白带增多异常疲劳二 自我测试妊娠早孕试纸测试假孕三 怎样找医生确诊选择一所医院找好专业医生到医院进行检查医院的诊断方法四 注意个人卫生五 预防贫血六 本月应注意的事项准爸爸课堂——一切为了宝宝——清楚自己的责任二 准备做一个称职的准爸爸倾听学习陪伴忍让第三篇 怀孕第2个月——宝宝向你传递喜讯胎宝宝——带尾巴的小生命胚芽的发育历程孕妈妈——出现晨吐的现象孕期生活细节——给宝宝最好的成长环境——职业孕妇应该避开的工作和环境二 注意居室卫生开窗通风温度适宜湿度适宜适当种植花草保持室内清洁三 坚持运动准妈妈体操四 呼吸干净的空气五 进行饮食调养六 推算预产期以最后一次月经来临日为基准进行计算根据基础体温曲线计算预产期利用妊娠日历通过超声波检查确定预产期七 孕吐后的保胎食谱自我护理——减轻早孕反应——晨吐的应对方法二 早孕反应的饮食调理三 妊娠剧吐的应对方法特别图示——减轻早孕反应的妙招四 预防异常妊娠宫外孕葡萄胎五 勤刷牙对胎儿的好处六 妊娠早期要注意的异常情况准爸爸课堂——多体贴、照顾妻子——了解准妈妈的心理二 帮助准妈妈消除不适应给准妈妈创造温馨的家庭环境体贴准妈妈第四篇 怀孕第3个月——谨防意外发生胎宝宝——胎盘完全形成——调整你的姿势站立姿势坐姿起立姿势行走姿势上下楼梯姿势躺下休息姿势起床的姿势拾取东西二 做家务活要小心扫除洗衣服做饭购物三 及时做早孕检查早孕检查的内容特别图示——便于进行第一次检查的着装与打扮四 避免性生活五 预防流产流产的表现流产的预防六 充分休息是最好的保胎方法七 第3个月的保胎食谱自我护理——防止意外发生——注意牙齿保健二 不要染发或烫发三 妊娠初期要防感冒四 怀孕前3个月的阴道出血你不必担心的出血令人担忧的出血准爸爸课堂——给妻子一个好心情——关心准妈妈要尽量使准妈妈心情愉快要尽可能地让准妈妈多休息一会儿二 保护孕妈妈第五篇 怀孕第4个月——开始显出怀孕体态第六篇 怀孕第5个月——感觉到了宝宝的萌动第七篇 怀孕第6个月——展示自己的孕姿第八篇 怀孕第7个月——一摇一摆的幸福第九篇 怀孕第8个月——需要多休息第十篇 怀孕第9个月——缓解身体不适第十一篇 怀孕第10个月——孕产期倒计时第十二篇 轻松分娩及产后恢复——做一个健康的新妈妈

## <<十月怀胎全图解>>

### 章节摘录

第一篇 做好孕前准备——喜迎幸“孕”降临制订妊娠计划——预约一个聪明宝二 具备积极的生育态度现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然已怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很是欢喜。

这几种不同的态度对妊娠的影响也将决然不同。

第一种情况是一切听之任之。

怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和，倒也自在。

第二种有些不愿意，又不愿做流产。

这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就得有积极的生育态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会因感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。但是也得想到妊娠本身会有很多未知的问题存在，如流产、胎儿发育异常情况等等，切忌大喜大悲。

## <<十月怀胎全图解>>

### 编辑推荐

《十月怀胎全图解》：怀孕了无须紧张，从生活细节做起，让您快乐怀孕每一天。  
怀孕了无须担心，一目了然的图解说明，助腹中的宝宝健康成长。  
怀孕了无须恐惧，专家逐月同步指导，为孕期的准妈妈排忧解难。  
专家权威打造，全新的图解说明，助您孕育一个健康聪明的宝宝。

<<十月怀胎全图解>>

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>