

<<怀孕圣经>>

图书基本信息

书名：<<怀孕圣经>>

13位ISBN编号：9787542754714

10位ISBN编号：7542754718

出版时间：2012-10

出版时间：上海科普

作者：张春改，刘大荭 编著

页数：346

字数：600000

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3版)》内容丰富，科学权威，引领您走进科学孕育宝宝的新世界。让孕妈妈在家人的细心呵护下，平安顺利地度过孕期的每一天，从而为迎接健康聪明的宝宝做好充分的准备。

《怀孕圣经(第3版)》内容包括：怀孕的过程、妊娠期身体变化、妊娠期保健等。本书由张春改、刘大荭编著。

## <<怀孕圣经>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 怀孕的过程

- 精卵相遇
- 卵子的形成
- 排卵的发生
- 排卵信号
- 精子的形成
- 精子的竞争
- 精卵结合
- 生命的诞生
- 选取最佳的受孕时间
- 怀孕的概率
- 孕卵植入的过程
- 受精卵发育成胚泡
- 植入
- 双胎和多胎
- 父母的遗传
- 染色体和基因
- 宝宝的性别
- 身高遗传
- 容貌特征与遗传
- 怀孕的征兆
- 怀孕的早期征兆
- 确诊是否怀孕
- 预产期的推算
- 孕月及孕周

#### Chapter 2 妊娠期身体变化

- 妊娠早期
- 第一孕月(1~4周)
- 怀孕第一周
- 怀孕第二周
- 怀孕第三周
- 怀孕第四周
- 第二孕月(5~8周)
- 怀孕第五周
- 怀孕第六周
- 怀孕第七周
- 怀孕第八周
- 第三孕月(9~12周)
- 怀孕第九周
- 怀孕第十周
- 怀孕第十一周
- 怀孕第十二周
- 妊娠中期
- 第四孕月(13~16周)
- 怀孕第十三周

<<怀孕圣经>>

怀孕第十四周  
怀孕第十五周  
怀孕第十六周  
第五孕月(17~20周)  
怀孕第十七周  
怀孕第十八周  
怀孕第十九周  
怀孕第二十周  
第六孕月(21~24周)  
怀孕第二十一周  
怀孕第二十二周  
怀孕第二十三周  
怀孕第二十四周  
第七孕月(25~28周)  
怀孕第二十五周  
怀孕第二十六周  
怀孕第二十七周  
怀孕第二十八周  
妊娠晚期  
第八孕月(29~32周)  
怀孕第二十九周  
怀孕第三十周  
怀孕第三十一周  
怀孕第三十二周  
第九孕月(33~36周)  
怀孕第三十三周  
怀孕第三十四周  
怀孕第三十五周  
怀孕第三十六周  
第十孕月(37~40周)  
怀孕第三十七周  
怀孕第三十八周  
怀孕第三十九周  
怀孕第四十周  
身体的变化  
身体内部的变化  
身体外形的变化  
子宫环境的变化  
妊娠期变化引起的不适  
心悸及呼吸困难  
心神不定和烦躁  
眩晕  
头痛  
视力变差  
乳房痛  
胸痛  
骨盆痛

<<怀孕圣经>>

腰背痛  
臂痛  
腿部抽筋  
皮肤粗糙  
下肢静脉曲张  
手足麻木, 脚部水肿  
皮肤过敏  
瘙痒  
雀斑和褐斑  
妊娠纹  
牙龈肿胀  
脆指甲  
尿频  
便秘  
腹胀腹泻  
痔疮  
白带增多  
类早孕反应  
肌肉酸痛、乏力  
鼻出血  
下肢浮肿  
妊娠低血压综合征  
多汗  
妊娠晚期严重心悸  
腕管综合征  
圆韧带疲劳  
怀孕后还来“月经”

Chapter 3 妊娠期保健

产前检查全程指导  
如何选择做产检与生产的医疗  
院所  
产前检查的时间安排  
产检项目  
例行产检项目与流程  
量血压、测尿蛋白的重要性  
胎儿异常筛检  
生产前的检查  
什么情形需要就医  
妊娠期自我监测  
孕妈妈心态要宁静  
妊娠日记  
妊娠期体重管理  
数胎动  
听胎心  
量宫底  
纠正胎位  
乳房的护理

<<怀孕圣经>>

妊娠期日常注意事项

劳逸结合，起居有常

每天保证睡眠时间

洗澡

做家务

购物

孕妈妈的夏季生活

孕妈妈的冬季生活

居室卫生

居室勿放花草

居室中不宜铺地毯

电视对胎儿的影响

妊娠期间不宜拔牙

预防孕期感染

感冒对胎儿的影响

对高龄产妇的建议

劳动保护

工作与休息

妊娠期禁忌

吸烟

药物抑制孕吐

隐形眼镜

宠物

X线检查

铅

噪声

驾驶汽车

电热毯

电磁波

妊娠中的异常情况

ABO溶血和Rh溶血

妊娠剧吐

风疹

宫外孕

腹痛

流产

不要盲目保胎

贫血

葡萄胎

双胎(多胎)妊娠

子宫肌瘤

胎儿宫内发育迟缓

妊娠高血压综合征

前置胎盘

胎儿宫内窘迫

胎盘早剥

低体重儿

<<怀孕圣经>>

死胎

早产

羊水过多或过少

胎膜早破

过期妊娠

妊娠期用药

妊娠期用药原则

药物对胎儿不同时期的影响

主要致畸药物

中药对胎儿也有影响

预防接种

丈夫用药影响胎儿

妊娠期间的性生活

妊娠期性生活

妊娠早期的性生活

妊娠中期的性生活

妊娠后期的性生活

不宜过性生活的情况

Chapter 4 胎教有方

胎教理论的形成

宁静即是胎教

母胎之间行为信息的交流

正确看待胎教

胎宝宝的学习能力

胎儿的听觉

胎儿的视觉

触觉

嗅觉与味觉

胎脑的发育

胎儿的感知能力

胎儿的记忆能力

胎教方法

音乐胎教

抚摸胎教

语言胎教

情绪胎教

环境胎教

运动胎教

营养胎教

中医温和胎教

从实例看胎教效果

青年音乐家的经历

克里斯蒂娜厌乳

胎教宝宝的特点

胎教注意事项

实施胎教不可心太切

实施胎教忌懒惰

## <<怀孕圣经>>

掌握正确的胎教知识

### Chapter 5 妊娠期的健康饮食

妊娠早期饮食营养

“害喜”时怎么吃

妊娠早期所需的营养素

妊娠中期饮食营养

妊娠中期需增加的营养素

避免便秘上身

妊娠后期饮食营养

营养不足对胎儿有影响

妊娠后期的饮食及生活原则

妊娠期膳食要平衡

选择健康的食物

保证按时摄取食物

“逐月养胎”法

根据季节选择饮食

瘦女孕期饮食12项建议

在外就餐注意事项

孕妈妈补钙

孕妈妈补铁

妊娠期体重管理

孕前体重决定孕期体重

吃得健康而不发胖

营养摄取应该重质不重量

不要吃反式脂肪美食

水果吃太多肥胖上身

孕妈妈偏食的坏处

妊娠期饮食宜忌

保证食物的卫生

远离危险的食品

中医建议少吃的食物

可适量补充的营养品

要多吃健脑食品

孕妈妈可不可以喝茶

早餐不可缺少谷物

五色蔬果养好气色

安胎养胎这样吃

中医食补法

孕期滋补美食

中医安胎药膳

肾虚型

气血虚弱型

血热型

跌仆伤胎型

中医养胎药膳

### Chapter 6 孕育之美

从头到脚的呵护



## <<怀孕圣经>>

孕妈妈完美大全

慎重使用化妆品

牙齿的保护

秀发的保养

孕妇装的选择

选款式和材质

胸罩的选择

内衣的选择

内裤的选择

外衣的选择

鞋、袜的选择

### Chapter 7 妊娠期锻炼

锻炼的准备与内容

锻炼要适度

选择合适的锻炼项目

保持正常的体温

不适宜进行锻炼的孕妇

妊娠期的运动

增强心肺功能的游泳

锻炼时间

休息与放松

放松的方法

孕妇的快乐处方

旅行

乘飞机旅行

### Chapter 8 做一个合格的准爸爸

做个好后勤

妊娠早期准爸爸的任务

妊娠中期准爸爸的任务

妊娠晚期准爸爸的任务

明确分工家务

和妻子欢度孕期

关心怀孕的妻子

准爸爸要帮忙做的事情

准爸爸生活小窍门

准爸爸对妻子的心理帮助

产房中的陪产爸爸

### Chapter 9 分娩学习班

了解分娩的方式

自然分娩

人工辅助阴道分娩

产钳助产

胎头吸引术

会阴切开术

剖宫产

水中分娩

产科麻醉与无痛分娩

## <<怀孕圣经>>

分娩前的准备事项

孕妈妈的准备

准爸爸的准备

给宝宝做准备

分娩训练

体操锻炼

分娩期配合动作训练

顺利生产六大环节

Chapter 10 分娩的过程

临产的征兆

宫底下降

见红

规律性宫缩

阴道流液

预产期并非实际分娩日期

宫缩特点

临产的饮食营养

临产前的注意事项

去医院的时间

决定分娩的三要素

产道

产力

胎儿

分娩知识

分娩所需时间

分娩时的饮食

待产姿势的选择

分娩时的疼痛

分娩诀窍

临产箴言

分娩过程

第一产程

第二产程

第三产程

分娩中的其他问题

难产

滞产

持续性枕后位和枕横位

臀位

羊水浑浊

脐带脱垂

脐带绕颈

胎盘滞留

急产

双胎分娩

早产

过期产

<<怀孕圣经>>

Chapter 11 产后保健与护理

产后生理变化

子宫

子宫内膜的变化

外阴和阴道

乳房

泌尿系统

腹壁

产后保健与护理

产后一周生活安排

良好的休养环境

起居有常

产妇衣着选择

产后要及时小便

产后常规检查

产后会阴护理

产后乳房护理

剖宫产妇的保健

产妇如何洗浴

坐月子感冒怎么办

产后脱发

防止手关节痛

产后心理调适

产后避孕与性生活

产褥期间的饮食营养

产褥期营养特点

产褥期的饮食应当注意什么

产后饮食不宜

产妇适宜食用的蔬菜

产妇宜用的滋补品

经典月子菜

产后体形恢复

产后运动何时开始

最初的练习

产后健美操

腹部健美

乳房健美操

美腿保健

做产后操要注意什么

产后异常与疾病防治

产后恶露不净

产褥热

会阴伤口感染

子宫复原不全

子宫脱垂

外阴发炎

产后阴道松弛

<<怀孕圣经>>

尿失禁  
尿潴留  
便秘  
肛裂  
乳胀  
乳腺炎  
乳头皲裂  
腹部肿块  
腋下肿块  
腹痛  
身痛  
颈背酸痛  
多汗  
疲劳  
感冒  
产后出血  
产后贫血  
产后妊娠高血压综合征  
心力衰竭

Chapter 12 新生儿保健与护理

宝宝的生理特征  
新生儿生理指标  
新生儿的头面部特征  
胎脂和胎毛  
手、脚和指甲  
乳房  
脐带  
阴部  
血管瘤和胎记  
新生儿的五种感觉  
宝宝的喂养  
母乳喂养的好处  
母亲要将初乳喂给宝宝  
如何给新生儿喂乳  
母乳喂养者是否需喂水  
母乳喂养的正确姿势  
每次哺乳的时间  
如何知道婴儿吃饱了  
哪些情况下不宜母乳喂养  
怎样使母乳增多  
早产儿的喂养  
双胎的喂养  
人工喂养  
怎样给婴儿喂奶粉  
新生儿的日常保健与护理  
良好的环境  
宝宝房间温度和湿度要适宜

## <<怀孕圣经>>

培养宝宝良好的睡眠习惯  
给宝宝洗澡  
给宝宝保暖  
不可将新生儿包得太紧  
怎样给宝宝换尿布  
新生儿生殖器官的清洁方法  
脐带的护理  
如何抱放婴儿  
新生儿正确穿衣与脱衣  
新生儿日光浴  
七大类新生儿用品采购  
新生儿疾病防治  
新生儿疾病的特点  
“马牙”不需要处理  
要注意预防臀红  
ABO溶血是怎么回事  
新生儿肝炎综合征  
新生儿发热的护理  
新生儿腹泻的护理  
新生儿的便秘  
新生儿体温不正常的原因  
新生儿硬肿症  
窒息  
新生儿预防接种  
新生儿的智能训练  
感官训练刺激智力发育  
新生儿按摩体操  
新生儿能力训练  
亲子游戏

## &lt;&lt;怀孕圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胚胎发育到12周，胎盘才真正形成。

胎盘功能最旺盛的时期是妊娠4~6个月时。

这段时期，胎盘帮助胎儿的消化、呼吸、循环、泌尿系统工作，并制造多种激素和酶来促进胎儿体内的生化活动。

约在第34周时，胎盘达到顶峰时期，以后便开始老化；之后2~3周，胎盘转运营养物质的效率降低，并开始纤维化，出现了凝血块和钙化斑——这是血管老化的征象：危险的是40周以后，胎盘便开始坏死，将不能为宝宝的生长发育提供充足的营养物质和氧气。

胎膜在受精后的最初几周里，受精卵进行分裂分化，一部分形成胎儿的胚体部分，一部分则形成附属结构——胎膜。

包括羊膜、卵黄囊、绒毛膜、尿囊、脐带。

胎膜对胚胎起保护和营养等作用。

胚胎发育至第3个月时，羊膜腔不断扩大，约第20周，羊膜与绒毛之间的胚外体腔消失，约第22周，随着胚胎的发育生长及羊膜腔的扩大，平滑绒毛膜与包蜕膜一起凸向子宫腔，并逐渐与壁蜕膜相融合，子宫腔由此消失。

此时，胚外体腔和子宫腔均消失，只有一个大的羊膜腔，使羊膜、平滑绒毛膜、包蜕膜、壁蜕膜都紧贴在一起，并与胎盘共同构成一个大囊。

胎儿被包在囊内，分娩时，这个大囊随胎儿一并娩出，临床上总称为衣胞。

脐带第4周时，胚体在卷折形成圆柱形过程中，体蒂及其中的尿囊、尿囊血管和卵黄囊等随着包卷都挤到胚体腹侧，形成一个圆柱状结构，称为脐带。

脐血管的一端与胚胎的血管相连，另一端与胎盘绒毛内的血管相连。

脐动脉有两条，将胚胎的血液送至胎盘绒毛内的毛细血管，胎儿血与母体血在此进行物质交换，脐静脉只有一条，将胎盘绒毛血管内的血液输入胚胎体内。

足月妊娠时，脐带平均长30~70厘米，大多数长50厘米左右，直径为1~2.5厘米。

表面被羊膜所遮盖，呈灰白色和螺旋状扭曲，里面有一条脐静脉和两条脐动脉。

胎儿通过脐带和胎盘与母体连接，进行营养和代谢物质的交换。

脐带如果受压，血液被阻断，可危及胎儿的生命。

在产前，脐带发生问题的几率并不小。

比如胎儿浮游在羊水内，可以活动自如，若是子宫稍微放松对它的约束，诸如既往分娩过多的孕妇腹壁太松、子宫本身弹性不良或由于某些原因羊水过多时，都可以使胎儿在羊膜囊内转动过于频繁，造成脐带扭转、打结甚至缠绕于胎儿颈部或肢体，这样就会使脐带内血管的血运受阻甚至中断，威胁着胎儿的生命，甚至造成胎儿在子宫内死亡。

## <<怀孕圣经>>

### 编辑推荐

《怀孕圣经》是中国第一本全面关注从女性到母亲的受洗圣典。  
宝贝，你让我的心欢喜，我的灵荣耀，我要做你脚前的灯，做你路上的光，呵护你成长，照耀你前行。  
。

<<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>