

<<健康孕产100分>>

图书基本信息

书名：<<健康孕产100分>>

13位ISBN编号：9787543940017

10位ISBN编号：7543940019

出版时间：2009-7

出版时间：上海科技文献

作者：代敏

页数：228

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>

## <<健康孕产100分>>

### 前言

怀孕，是每位女性最期待、最渴盼的幸福时光。

美丽女人要完成完美人生，生儿育女是必经的过程。

这个过程既成就了女人做母亲的使命，又完成了女人的生命蜕变。

10个月孕育历程带给年轻父母的不仅是惊喜，还有新一轮的操劳。

保证母子平安是每一个家庭的心愿。

每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱！

因为她们心头有了牵挂，生活中有了希望。

亲身经历过的妈妈们也知道，快乐与甜蜜也总是与不安和不适相伴，在经过最初的幸福激动时刻之后，随之而来更多的应该是由身体变化和生理反应所带来的惊慌与无助，一系列的疑问需要得到解答：

我身体的营养够吗？

还要补充什么维生素？

早晨呕吐怎么办？

我能喝咖啡吗？

我为什么腰酸？

我能烫发吗？

这些问题，以往都只能从上辈或亲朋好友那里得到经验式的零星解答。

独生子女时代早已来临，与过去的任何一个时代相比，能否生出一个健康的宝宝显得尤为重要，因此，凡是会影响到下一代生长、发育的重要因素，都成为了准妈妈、准爸爸要考虑的问题。

准妈妈们也得到了来自丈夫、家庭、社会最大程度的支持。

## <<健康孕产100分>>

### 内容概要

在妊娠期间，胎儿的生长发育完全依赖于母体，关注母亲的健康就是关注宝宝的健康，确保母亲处于一种最佳的生理状态，就为胎儿提供了一个良好的生长环境为广大的准爸爸、准妈妈们提供全方位的科学孕育指导，以便在孕育过程中运用全新的理念，科学的方法，孕育出更加聪明健康的宝宝来，帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈。

## &lt;&lt;健康孕产100分&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 优生优育策略 怀孕需要哪些基本条件 优生的主要内容有哪些 孕前保健与优生的关系 什么季节怀孕最合适 生孩子越早越好吗 哪些因素影响胎儿生长发育 谨防病毒对胎儿的影响 女性的最佳生育年龄 男性的最佳生育年龄 高龄产妇生孩子有哪些担忧 哪些情况不宜怀孕 创造怀孕的最佳环境与心境 孕妇心态与优生 什么是生物节律优生法 患哪些病的女性不宜怀孕 生育过异常儿的女性能再怀孕吗 孕妇健康状况与胎儿有关吗 不利优生的因素有哪些 怀孕前丈夫应注意哪些问题 饮食习惯不良会影响生育吗 怀孕前应做哪些营养准备 什么是异位妊娠 哪些异常妊娠与宫外孕相似 怎样预防宫外孕 女性达到性高潮有利于优生吗 性生活的频率与受孕有何关系 孕妇营养过剩有什么危害 为什么蜜月旅游不宜怀孕 女性什么时候容易怀孕 测知排卵期的方法有哪些 怎样知道自己怀孕了 医生诊断女性怀孕有哪些方法 如何知道怀了双胞胎 母婴血型不合是怎么回事 血型是怎样遗传的 为什么近亲不能结婚 遗传基因决定下一代先天功能 父母哪些外貌“精华”将留给孩子 如何预防遗传性疾病 如何进行遗传咨询 哪些情况容易导致胎儿畸形 胎儿的性别是怎样决定的 当今有哪些人工生育技术 人工授精是怎么回事 人工受孕是怎么实现的 试管婴儿是怎么回事 试管婴儿主要适用于哪些不孕症患者

第二篇 孕期生理保健

第三篇 孕期营养保健

第四篇 孕期日常生活指南

第五篇 胎教让宝宝更聪明

第六篇 一朝分娩——了解临产

第七章 产后康复要素

附录 孕产期检查全程简介

## &lt;&lt;健康孕产100分&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇优生优育策略怀孕需要哪些基本条件和大自然中万物繁衍后代一样，人类怀孕生育后代如同种庄稼：有种子、有土壤、施肥料，禾苗才能生长，才能有收获。

人类繁衍的种子则是男女双方的生殖细胞卵子与精子的结合体——受精卵，孕育的土壤是女方的子宫内膜，肥料则是母体通过胎盘为胎儿提供的营养。

女性到了青春期，每月来一次月经。

子宫内膜脱落阴道出血即月经。

在每一次月经开始时，大脑中枢便会发出命令：下一个周期可以开始了！

卵巢即予积极响应，同时会有数个卵泡发育，并分泌雌激素，其中一个卵泡发育较快称做为优势泡，它在月经中期发育到约2厘米大小时，血液中雌激素水平升高明显，反馈至大脑，于是大脑发令让卵泡破裂排出卵子（卵细胞）至腹腔。

同时输卵管活动频繁，输卵管伞部张开，犹如一只大手接住排出的卵子，并经输卵管壶腹部输送。

如果在此阶段适龄男女有未避孕的性行为，则会有千万个精子经阴道、宫颈、宫腔到输卵管与卵子相遇，其中一个精子进入卵细胞，与卵细胞核融合形成受精卵，一个新的生命便开始孕育了。

受精卵迅速分裂，并由输卵管向宫腔移动，而子宫内膜早已得到信息在卵泡期增厚，在排卵后变软，犹如一张柔软的大床，迎接新生命的到来。

这个新生命便会在子宫内膜上安家，不仅舒适、安全，还能吸取母体提供的营养、生长发育直到分娩。

通过了解上述受孕过程可以知道，怀孕必须具备下列基本条件：

<<健康孕产100分>>

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>