

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

13位ISBN编号：9787802028302

10位ISBN编号：7802028302

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：耶和迪·戈登博士

页数：752

译者：曹玮

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>

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

内容概要

这是一本极具开创性的书，作为世界产科界的先驱之一的耶和笛•戈登博士以全新的视角阐述了怀孕、生产和育儿等方面的知识。

为你怀胎十月、分娩、宝宝出生后的前9个月、你的身体和家庭提供了必不可少的指导。

《耶和迪博士妊娠分娩育儿全书》不仅是一本超级实用的指南，而且能激发你去探究这一时期所发生的巨大转变。

讲述了从宝宝在你子宫中的生长发育到宝宝出生后9个月形成的哭、睡觉等习惯；从为了生产而做的积极准备，到你所需要的医疗帮助；从母乳喂养和宝宝的日常护理到婴儿抚触及营养膳食。

以通俗易懂、引人入胜的表述方式介绍了有关生长发育和医学问题的最新研究成果，并且针对这一特殊阶段要经历的心理和生理变化，提出了很多实用性的建议。

同时，通过极有说服力的照片向你传递了大量的信息。

《耶和迪博士妊娠分娩育儿全书》倡导综合治疗，即使用传统和辅助疗法。

包括产科医生、儿科医生、助产士、儿科心理医生、营养学家的建议以及辅助疗法，还包括在传统理论与实践基础上总结出的最新的医学知识。

还指导你如何做瑜伽、运动、冥想，并设有健康百科指导一章，涵盖了从轻微不适合、缓解疲劳到判断疾病症状等内容。

书中有关医学问题的权威建议，有关你的变化及宝宝的早期生长发育有趣的支持，孕期每个阶段、宝宝出生及以后的日子，都会让你备感鼓舞，堪称每位即将做父母的必备之选。

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

作者简介

耶和迪·戈登博士是英国倡导积极分娩和水中分娩的先驱者之一，并著书多部。他在伦敦的2个医院创建了分娩中心，被人们普遍认为是在怀孕、分娩及护理进行综合护理的模式。

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

书籍目录

前言你的怀孕，你的家庭生命的开始本书的编写第一章 令人惊奇的怀孕 奇妙的受孕过程 怀孕的科学 月经：每个月的生理周期 排卵的过程 精子的因素 精子的形成 受精 着床 宝宝的基因 生男还是生女 单胎、双胞胎还是多胞胎 生命的起点 不可思议的宝宝 宝宝奇妙的身体 力量强大的宝宝 生长和发育 宝宝的听觉 宝宝的视觉 宝宝的嗅觉 宝宝的嘴 变得好动 头颈部的运动控制 臂和手 腿和脚 宝宝的皮肤 触摸的力量 宝宝奇妙的大脑 准备就绪 认识世界 可塑性和适应性：提高效率 忽略背景和产生厌倦 宝宝的记忆 记忆如何发挥作用 情感和自尊 宝宝引人注目的沟通能力 构筑关系 语言及大脑 非语言的交流 宝宝在子宫的生活环境 胎盘和脐带 脐带 胎盘和激素 羊膜腔和羊水 出生前后的健康 奇妙的妈妈 奇妙的身体 怀孕和分娩时的激素 产后的激素 怀孕和分娩时的体液 产后的体液 怀孕和分娩时的血液 产后的血液 怀孕和分娩时的子宫和卵巢 产后的子宫 怀孕和分娩时的阴道 产后的阴道 怀孕和分娩时的腹部 产后的腹部 乳房 呼吸和肺脏 怀孕和分娩时的脊柱 产后的脊柱 怀孕和分娩时的骨盆 产后的骨盆 骨密度与骨质疏松 膀胱、尿道和肾脏的功能 怀孕期间的消化 产后的消化 口、鼻和眼 孕期及产后的皮肤 孕期及产后的头发 体重 能量 奇妙的头脑和感情 你的形象 奇妙的精神 奇妙的父亲 初为人父 你和伴侣 你和宝宝 奇妙的身体 你和自己 为人父母 你和宝宝 学做父母 你的心情和腹中的宝宝 新家庭的诞生 关爱你自己 你的生理健康 你的心理健康 你的意识 倾听 饮食 锻炼和休息 你的形象 装扮外表 性和性生活 娱乐时间 评价你的时间安排 优质时间 给自己、宝宝和伴侣的时间 给工作的时间 给休息和游戏的时间 你的交际 分担你的重担 把理论应用到实践 梦想、期望和现实 人生年轮 做个理智的人 问题出在哪 享有时间 寻求帮助 合理膳食及体育锻炼 顺其自然，放松自己 简的烦恼和行动计划 拉塞尔的烦恼和行动计划第二章 怀孕及分娩 体内的新生命 怀孕的症状 身体症状和心理变化 确诊怀孕 计算怀孕日期 通过月经周期推算预产期 通过超声波检查推算预产期 接受怀孕的事实 共同分享快乐第三章 你的宝宝和家人第四章 家第五章 智力体力和精神第六章 健康指导百科

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

章节摘录

1 文前相关你踏上了一辆惊险刺激的过山车，它将带你开始一个冒险之旅——你将经历怀孕期间的种种巨变，直至品尝到初为人母的喜悦。

这是一个成长和探索的时期，一个尝试和欣喜的时期，一个分享和惊奇的时期——新生命的诞生，组成新的家庭。

所以好好把握吧——从怀孕开始到宝宝9个月大。

2 令人惊奇的怀孕当宝宝在你的子宫深处开始生命的时候，你可能正在洗衣服、主持会议、散步或者安静地沉睡。

精子和卵子结合，然后开始一段奇妙的分化、生长过程。

这些小小的细胞孕育着宝宝的一切，不仅带着父母的烙印，更有崭新的特点。

3 怀孕及分娩终于等到你和丈夫携手分享创造新生命所带来的喜忧的那一时刻了，你们将面对许多问题：什么时候进行妊娠试验？

谁将通知你们做妊娠试验以及什么时候通知等等。

在怀疑已经怀孕乃至确诊已经怀孕的早些时候，你可以感觉到自己的心脏跳动得比平时都强劲有力，脑子里将充斥着各种想法。

4 你的宝宝和家人当宝宝来到这个崭新的世界时，还没有意识到自己已经离开母亲的怀抱，开？独立人生了。

此时，尽管对哺乳充满了好奇、疑惑，甚至还有些许焦虑，但在体内一些反应和物质的刺激下，你仍要从一位准妈妈过渡到开始哺乳宝宝的正式母亲。

宝宝在你的悉心照料下，很快就会适应这个陌生。

5 家每个人都生活在自己的家庭中，这个家或大或小，或分散四处或团聚一堂。

不管你的家庭背景如何，家庭成员之间的关系都会对你的人生观产生巨大的影响。

当然，经济、教育、宗教信仰、伦理观念、朋友、同事、大众媒体等因素也起着不可忽视的作用。

此外，父母的价值观，处理问题的。

6 智力体力与精神让自己做好转变的准备，为了活着而吃饭，而不是为了吃饭而活着，然后，你会为自己的变化而大吃一惊的。

玛丽安格林威尔是一个营养师、心理学家和作家，她关于膳食和营养的研究成果是本章节的基础《健康指导百科》使用便捷，能帮助人们对自己或宝宝的健康状况做一个科学的判断。

这样即可早诊断、早治疗，从而改善预后。

《健康指导百科》是通过查找症状（如出血），检查身体状态（如肥胖）或某种对象（如药品），在每一个条目内相关主题都是前后对应的。

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

名人推荐

<<耶和迪博士妊娠分娩育儿全书>>

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>