

<<40周孕育全程指导>>

图书基本信息

书名：<<40周孕育全程指导>>

13位ISBN编号：9787802038868

10位ISBN编号：7802038863

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：华苓 编

页数：319

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>

<<40周孕育全程指导>>

前言

女性是伟大的，因为，女性是人类得以繁衍生息的缔造者！但女性在怀孕过程中，难免会有各种顾虑或是遇到难题。例如，在妊娠的整个过程中，怎样遗传优秀的基因，怎样安胎保健，怎样健康饮食，怎样做好孕前胎教……一系列疑惑，是每一位准妈妈关心和期待解决的。

对此，我们结合孕期准妈妈的生理变化和胎宝宝的发育特点，精心编写了这本《40周孕育全程指导》。

本书精炼多年产科临床经验，为准妈妈提供全面、系统的帮助，风格严谨，科学实用，针对性强。

本书从孕前准备、新生命的孕育、胎儿迅速成长、为新生儿出生做好准备等几个方面入手，细化为胎儿发育、母体变化、饮食指导、孕期检查、每周提醒等环节，从各个方面给予准妈妈关于孕育知识更具体的指导。

健康宝宝的孕育取决于健康妈妈的努力。

谨以《40周孕育全程指导》献给即将成为母亲的女性朋友，愿它成为准妈妈的良师益友。

相信本书会给您和您的宝宝以及家人，带去健康、快乐的福音。

<<40周孕育全程指导>>

内容概要

自己能轻松、安全、快乐地孕育宝宝，宝宝能健康、聪明、伶俐地成长，这是每个女人的梦想，也是每个妈妈的心愿。

为此，《40周孕育全程指导》特意为准妈妈们设计了妊娠40周孕育方案。

相信在《40周孕育全程指导》的指导下，每个女人都会梦想成真，每个新妈妈都会如愿以偿。

<<40周孕育全程指导>>

作者简介

华苓，首都医科大学附属北京中医医院妇科主任医师、教授，《国际妇产科杂志》妇产科分册编委，中国中西医学会妇产科学会北京分会委员。

1984年毕业于北京中医药大学中医系，从事中医及中西医妇科临床、科研与教学工作25年。

近5年发表论文11篇，参与编写著作4部。

共获科研

<<40周孕育全程指导>>

书籍目录

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------------|-------------|----------------|------------|--------------|----------|----------------|----------|--------------|-----------|---------------|------|------------------|-----|
| 第一章 孕前准备 | 第一节 孕前计划细安排 | 做好孕前心理准备 | 做好孕前生理准备 | 做好孕前生活安排 | 受孕的必备条件 | 最佳受孕时机指导 | 孕前用药须慎重 | 做好孕前痰病的防治 | 孕前补充叶酸Q8cA | 第二节 孕前优生知识指导 | 遗传与优生的关系 | 优生与最佳受孕时机 | 环境污染影响优生 | 空气污染是优生之大敌 | 好酒者想优生应禁酒 | 婚前体检与优生 | | | |
| | 不宜生育的人 | 近亲结婚危害大 | 正确用药是优生的保障 | 第三节 孕前健康饮食指导 | 孕前的健康饮食原则 | 不同女性的孕前饮食原则 | 不同女性的孕前食谱指导 | 第二章 新生命的孕育 | 第1周 准备孕育 | 胚胎发育 | 怀孕准备 | 每周提醒 | 第2周 幸运结合 | 胚胎发育 | 准 | 孕妇的准备 | | | |
| | 每周提醒 | 第3周 幸运碰撞"受精" | 揭秘受孕真相 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食指导 | 每周提醒 | 第4周 成为妈妈身体的一部分 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食指导 | 日常保健 | 每周提醒 | 第5周 胎儿的心脏已形成 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食指导 | | |
| | 运动指导 | 每周提醒 | 第6周 头尾可辨像"C"字 | 胚胎发育 | 母体变化 | 胎盘的神奇功能 | 饮食指导 | 日常保健 | 每周提醒 | 第7周 胎儿像一颗小蚕豆 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食指导 | 日常保健 | 每周提醒 | 第8周 胎盘形成脐带连 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食 |
| | 指导 | 运动指导 | 日常保健 | 每周提醒 | 第9周 胚胎初具人形 | 胚胎发育 | 母体变化 | 饮食指导 | 日常保健 | 孕期检查 | 每周提醒 | 第10周 胚胎变成真正的胎儿 | 胎儿发育 | 母体变化 | 日常保健 | 孕期检查 | 每周提醒 | 第11周 重要器官完全形成并生长 | 胎儿发 |
| | 育 | 母体变化 | 日常保健 | 孕期检查 | 每周提醒 | 第12周 胎儿已具备人类全部特征 | 胎 | 胎儿发育 | 母体变化 | 饮食指导 | 日常保健 | 孕期检查 | 每周提醒 | 第三章 胎儿速度成长 | 第 | 四章 为迎接新生儿做好准备 | | | |

<<40周孕育全程指导>>

章节摘录

孕妇应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的发生和影响。因为孕妇的情绪变化，会导致生理功能与健康状况的改变，而这些改变又会直接或间接地影响胎儿的生长和发育。

孕妇对此必须有足够的认识。

孕妇发怒的时候，血液中的激素水平会很快升高，体内的有害化学物质的浓度会在短时间内增多，这些物质通过血液循环很快遍及全身，而且能够通过胎盘屏障进入羊膜腔，在胎儿身上直接发生作用。

可见，这样的结果是很不好的。

此外，血液中的白细胞是健康“卫士”。

当人在生病时，白细胞，特别是白细胞中的巨噬细胞便进入“战斗”，与侵人体内的细菌、病毒进行搏斗。

孕妇发怒会使血液中的白细胞减少，这无疑会使身体抵抗疾病的战斗力减弱，使人体免疫功能降低。所以，发怒有可能使人体更容易感染疾病，这不仅对孕妇自身健康不利，也会由于孕妇经常生病而影响胎儿的生长发育，使孩子出生后的抵抗疾病能力也比正常孩子差。

另外，一些发生腭裂、唇裂等出生缺陷的婴儿，其母亲在妊娠期间往往情绪不好。

性情暴躁、急躁、情绪波动大、容易发怒、多愁善感、敏感多疑、心胸狭窄的孕妇，发生流产的几率比正常孕妇高3~5倍；这些孕妇生的孩子，比正常孕妇生的孩子体重明显要轻，并且分娩时出现难产的情况也多于心理正常的产妇。

<<40周孕育全程指导>>

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>