

<<实用怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<实用怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787802038912

10位ISBN编号：780203891X

出版时间：2010-4

出版时间：中国妇女

作者：王琪 编

页数：368

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>

## <<实用怀孕百科>>

### 内容概要

本书最贴心，把妇产专家请回家！

北京妇产医院主任医师王琪，全程跟踪你的整个孕期，怀胎十月不再担心！

本书最全面，孕期保健、胎教、饮食、营养、夫妻关系、产后恢复，你所关心的问题尽在其中！

北京妇产医院主任医师王琪，带给你最全面的孕期资讯！

本书最实用，丰富的学识加上多年的临床经验，北京妇产医院主任医师王琪，带给你最实用的孕期保健知识，让你度过一个幸福、安全的完美孕期！

#### 作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。  
北京市孕产期保健技术专家指导组成员。  
北京市危重孕产妇及高危围产儿救治专家。  
中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员。  
全国妊娠高血压疾病学组成员。

书籍目录

第一讲 优生准备做在前 第一节 优生与优孕 1.影响优生的因素 2.怀孕的过程 3.生命的起始——精子和卵子 4.择偶时就要具有优生意识 5.为自己和后代负责,重视婚前体检的必要性 6.婚前检查的主要内容 7.准爸爸的优生原则 8.不适合妊娠的工作环境 第二节 打造优质宝宝,从孕前准备做起 1.良好的心理准备是孕育优质宝宝的前提 2.和谐的夫妻关系很重要 3.孕前心理状态影响受孕质量 4.什么是最佳妊娠情绪 5.孕前生理准备同样不容忽视 6.充足的物质准备是养育宝宝的基础 7.孕前饮食与用药 8.孕前饮食的基本原则 9.肥胖型人的饮食原则 10.不易受孕型人的饮食原则 11.素食型人的饮食原则第二讲 怀孕1个月(0-4周),要当妈妈啦第三讲 怀孕2个月(5-8周),小小的种子扎下根第四讲 怀孕3个月(9-12周),小心翼翼防流产第五讲 怀孕4个月(13-16周),孕妈妈初显孕味第六讲 怀孕5个月(17-20周),体验当妈妈的幸福第七讲 怀孕6个月(21-24周),安稳度过每一天第八讲 怀孕7个月(25-28周),一个真正的小人儿第九讲 怀孕8个月(29-32周),谨慎度过最关键时期第十讲 怀孕9个月(33-36周),幸福并期待着第十一讲 怀孕10个月(37-40周),把宝宝拥在怀中第十二讲 孕期常见症状的饮食调养方案第十三讲 产后恢复,让美丽如初

章节摘录

插图：孕前饮食要科学受孕前3个月，夫妻双方都要加强营养，以制造出健康优良的精子和卵子，为优良胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

在饮食中要多吃一些动物蛋白质、矿物质和维生素丰富的食品。

孕前夫妻可根据自己家庭、季节等情况，有选择地科学安排好一日三餐，并注意多吃水果，经过这样一段时间的健体养神，双方体内储存了充分的营养，身体健康，精力充沛，为优生打下坚实的物质基础。

不同食物所含的营养成分不同，含量也不等，有的含这几种，有的含那几种；有的含量多，有的含量少。

所以，应当吃得杂一些，不偏食，不忌嘴，什么都吃，养成均衡膳食习惯。

食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都可能不同程度地受到农药、金属、真菌毒素以及放射性元素等有害物的污染，从而对人类及其后代的健康产生严重危害。

因此，孕前夫妻在日常生活中应当重视饮食卫生，防止食物污染，应尽量选用新鲜天然食品，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品；蔬菜应吃新鲜的并要充分清洗干净，水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用咖啡、浓茶等有刺激性的饮品；在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素等对人体细胞的伤害。

编辑推荐

《实用怀孕百科》是由孕产育教专业出版机构联手北京妇产医院著名妇幼保健专家倾力打造的。最贴心、最全面、最实用的妊娠知识，怀孕一定要知道的科学细节，深入浅出、图文半茂的内容编排

- 。胎儿在母体内生长的时间：40周，即280天。
- 预产期计算方法：末次月经首日加7，月份加9(或减3)。
- 妊娠反应出现时间：停经40天左右。
- 妊娠反应消失时间：妊娠第12周左右。
- 首次产前检查时间：妊娠第12-14周。
- 自觉胎动时间：妊娠第16~20周。
- 胎动正常次数：每12小时30~40次，不应低于15次，早、中、晚各测1小时，将测得的胎动次数相加乘以4。
- 早产发生时间：妊娠第28~37周内。
- 胎心音正常次数：每分钟120~160次。
- 过期妊娠：超过预产期14天。
- 临产标志：见红、阴道流液、腹痛，每隔5~6分钟子宫收缩1次，每次持续30秒以上。
- 产程时间：初产妇12~16小时，经产妇6~8小时。

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>