

<<完美孕程十个月>>

图书基本信息

书名：<<完美孕程十个月>>

13位ISBN编号：9787810606387

10位ISBN编号：7810606387

出版时间：2008-4

出版时间：中国早教网孕产中心 第二军医大学出版社 (2008-04出版)

作者：中国早教网孕产中心

页数：258

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>

<<完美孕程十个月>>

内容概要

孕育是一件既自然、平凡而又神圣的事情，应以轻松、愉悦的心态来看待这一过程，不应抱有太多的疑虑。

但是由于缺乏育儿经验，很多的年轻父母都渴望得到资料翔实、内容全面的指导全书，能够回答胎儿成长、孕期营养、心理保健、疾病预防、居室环境、胎教的种种问题。

《完美孕程十个月》就是在国内顶级育儿专家团队指导下的，中国早教网全程孕育记录、监测、呵护和指导体系的基础上，针对孕妈妈每月的生活，提供近年来最新的和最权威的相关育儿知识，答疑解惑，给予您合理的建议与提醒，指导孕育实践，全方位地呵护准妈妈和胎宝宝。

希望《完美孕程十个月》能使您对自己怀孕历程和胎儿发育有充分的了解和认识，带着科学的知识、愉快的体验和适时的建议，平安、顺利、信心百倍地度过孕期，享受胎宝宝健康成长的每一天。

<<完美孕程十个月>>

书籍目录

第一章 胎宝宝一个月第一节 宝宝月变记第二节 准妈妈变身月月观第三节 准妈妈本月生活保健多面体1.本月禁忌2.阴道出血怎么办3.准妈妈患了感冒怎么办4.孕期准妈妈易发疾病应对5.叶酸的重要性及补充方法6.自行车族准妈妈的防护措施7.适合准妈妈的六种运动第四节 准妈妈月月餐桌第五节 环境胎教第六节 准妈妈必修课1.本月准妈妈爱妻守则2.轻松处理准妈妈孕吐3.准妈妈腹痛应对4.准妈妈意想不到的十大难题第二章 胎宝宝二个月第一节 宝宝月变记第二节 准妈妈变身月月观第三节 准妈妈本月生活保健多面体1.本月禁忌2.轻松应对早孕反应3.准妈妈便秘怎么办4.准妈妈能不能游泳5.准妈妈该怎样放松身心6.孕早期疾病与异常现象应对7.孕期保健操（一）8.准妈妈孕期必需物品大盘点第四节 准妈妈月月餐桌第五节 心情胎教第六节 准妈妈必修课1.本月准妈妈爱妻守则2.完美准妈妈爱妻行动第三章 胎宝宝三个月第一节 宝宝月变记第二节 准妈妈变身月月观第三节 准妈妈本月生活保健多面体1.本月禁忌第四章 胎宝宝四个月第五章 胎宝宝五个月第六章 胎宝宝六个月第七章 胎宝宝七个月第八章 胎宝宝八个月第九章 胎宝宝九个月第十章 胎宝宝十个月

<<完美孕程十个月>>

章节摘录

插图:第一章 胎宝宝一个月第一节 宝宝月变记宝宝的大脑、眼睛、嘴、内耳、消化系统、手、脚已经开始发育,心脏也开始跳动了。

刚开始的时候,宝宝只不过是一个长0.2毫米,重1.0505微克,由受精卵形成的小小胚芽。

它在准妈妈体内安营扎寨后,便从母体中不断地汲取营养来促进自身的成长。

到了第2周周末的时候,小小的胚芽内出现心脏的轮廓,并在第3周开始了跳动。

在第3周中脑和脊髓的原形也开始出现了。

迅速成长的小胚芽,在第4周时身体开始明显增长,并折成圆筒状,头尾弯向腹侧,有长尾巴,原始的神神经孔已闭合,看上去是一个小海马的样子。

脑泡形成(以后发育成大脑),原肠(以后发育成各种脏器)出现,与准妈妈相连的脐带开始发育。

紧接着眼杯、听泡、鼻窝及四肢幼芽一一出现,血液开始循环,胎盘雏形业已形成,宝宝已能像蚯蚓那样蠕动了。

此时,宝宝小胚芽的身长长到0.5厘米,体重增加到0.5~1克。

第二节准妈妈变身月月观受孕后的准妈妈大多数没有很明显的感觉,她们还没有觉察到自己已经怀孕了。

但也有个例的存在,少数准妈妈会出现类似感冒的症状:浑身无力、发低烧、睡不醒等。

从生理上来看,每月如期而至的月经不再出现:泌的失乏的症感觉。

由于体内激素分衡,有些准妈妈这时就出现了恶心、呕吐、食欲不振、易疲状;小便变得频繁起来;乳房可能会出现轻微疼痛和肿胀的从心理上来看,准妈妈若出现以上生理上的一些反应,应该觉察到宝宝的到来,所以要开始谨慎地关照自己的身体。

因为母体是孕育宝宝的温床,它既能供给宝宝成长所需要的养分,也是宝宝安睡的温床,有时也担起训练体能任务,更是宝宝出门时不可或缺的行动工具。

总而言之,母体是宝宝一切活动的舞台。

所以,无论是否确定已经怀孕,准妈妈都要以准妈妈的标准来要求自己,因为也许新生命正在不知不觉中迅速发育成长。

<<完美孕程十个月>>

编辑推荐

《完美孕程十个月》是全面涵盖了孕育准备、怀孕、分娩、产后和育儿的整个过程。

《完美孕程十个月》是的内容与“中国早教网多元智能测查和培养系统”和“中国早教网智能测评系统”完美衔接，形成一个整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的孕育护理、早教训练、测评服务和育儿方案体系。

“全程孕育跟踪系统”是中国早教网会员服务系统的一部分，与中国早教网的“宝宝主页系统”、“体格发育监测系统”、“智能发育测评系统”和“育儿同步呵护指导系统”等有机整合，打造出中国最完整和权威的全程育儿记录、监测、呵护和指导体系。

在中国早教网专家团队的指导下，我们对全程孕育系统进行各部分信息整理、资源开发。

针对孕妇和婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的妇、产、儿、幼教等学科发展的研究成果，编写出适合家庭使用、家庭必备的案查系列书籍。

通过《完美孕程十个月》与网络系统的紧密结合，希望能让更多的家庭、宝宝享受到专业的孕育测查和指导服务，让数以百万计孕妈妈和宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期发展。

希望通过我们共同努力，全面提升中国下一代的早期发展水平。

<<完美孕程十个月>>

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>