

<<胎宝宝健康成长全攻略>>

图书基本信息

书名：<<胎宝宝健康成长全攻略>>

13位ISBN编号：9787810606752

10位ISBN编号：7810606751

出版时间：2008-4

出版时间：第二军医大学出版社

作者：中国早教网 编

页数：265

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>

## <<胎宝宝健康成长全攻略>>

### 内容概要

《胎宝宝健康成长全攻略》在国内顶级育儿专家团队指导下的，中国早教网全程育儿记录、监测、指导体系的基础上，汇集了近年来最新的和最权威的育儿知识，帮助您精确把握胎儿发育的过程、准妈妈自身的变化、营养保健、胎教启智和生活中要注意的方方面面。

怀孕是一段奇妙而神秘的旅程，它是您和宝宝第一次结伴同行，您将把一个新的生命带到这个世界上。

不过，沿途既有幸福的感受、也有忧虑和艰辛，你想知道养胎的饮食禁忌吗？

你知道孕期需要哪些营养素吗？

你知道如何练习腹式和胸式呼吸吗？

《胎宝宝健康成长》将回答你的这一系列问题。

《胎宝宝健康成长全攻略》是中国早教网经过6年全程跟踪、纪录、测评、指导形成的专家指导系列书之一。

《胎宝宝健康成长全攻略》采用全新的教养方式，全面实现大型专业育儿网站与专家育儿系列图书的紧密结合，让您的育儿更轻松，更有效。

您还可以登陆中国早教网，学习一套网上网下联动的育儿解决方案。

## &lt;&lt;胎宝宝健康成长全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命之初1.精子2.卵子3.射精4.排卵5.受精卵形成6.着床第二章 孕育基础1.受孕过程2.胎盘3.脐带4.羊水5.胎动6.双胞胎与多胎第三章 妊娠期安胎全程1.孕期划分与预产日期2.妊娠第一个月(1~4周)3.妊娠第二个月(5~8周)4.妊娠第三个月(9~12周)5.妊娠第四个月(13~16周)6.妊娠第五个月(17~20周)7.妊娠第六个月(21~24周)8.妊娠第七个月(25~28周)9.妊娠第八个月(29~32周)10.妊娠第九个月(33~36周)11.妊娠第十个月(37~40周)第四章 不利安胎的因素1.妊娠反应2.孕初期不适3.口腔卫生4.乳房护理5.白带与妊娠纹6.心理调适7.孕期用药分级常识8.粉刺和疮痘9.孕期性交10.失眠11.感冒12.便秘13.妊娠期痔疮14.尿路感染15.孕晚期常见不适第五章 营养与养胎1.孕期营养2.孕期需要的营养素3.饮食营养平衡4.养胎的食物禁忌5.饮水有讲究6.胖到两全其美7.上班族孕妈妈营养8.营养与水果9.不宜服补品补药10.孕早期营养撮要11.孕中期的营养12.孕晚期的营养特点13.补充叶酸和DHA第六章 养胎环境1.居室环境2.合理做家务3.日常安全4.少去公共场所5.叫停出差旅游6.孕期外出7.日常动作8.度夏和过冬9.自我保护10.上班11.使用电脑第七章 运动与健康1.适度锻炼2.散步3.骑车4.适宜的活动5.锻炼细节6.腰胯及会阴运动7.爬行运动8.保健操两款9.静与动的讲究10.产前运动操11.腹式呼吸12.胸式呼吸13.放松与用力练习14.产前训练15.强胸健乳第八章 调适身心1.心理调整2.情绪与健康3.安然入睡4.多梦5.产前抑郁6.“小气”、“娇气”、孕妈妈的专利7.激发良性情绪8.孕期新收获9.第二次妊娠反应10.孕晚期的心理负担11.临产心理保健12.孕晚期生活调适第九章 体验分享1.孕期劳动保护规定2.生活细节3.生理变化4.体重增长的规律5.管理体重6.私密话题7.远离宠物8.色彩的偏爱9.日常习惯的宜忌10.不宜开怀大笑11.精神松弛法12.胎心音和胎动13.给胎儿取名14.实用孕育名词第十章 饮食营养1.良好的饮食习惯2.适宜搭配的食物3.嗜酸的理由4.科学补钙5.补锌和补碘6.牛奶和酸奶7.水果和蔬菜8.鸡蛋和猪肝9.食疗妊娠呕吐10.水肿的食疗11.膳食防治便秘12.食疗感冒13.饮食调节肥胖14.低盐饮食第十一章 日常起居第十二章 保健医疗附录 中国早教网专家图书简介

## <<胎宝宝健康成长全攻略>>

### 章节摘录

第一章 生命之初 1.精子 我们知道,人体是由数亿万个细胞组成的。其中,担负着繁衍生命功能的细胞被称为性细胞,又称为生殖细胞。

男性的生殖细胞是精子,女性生殖细胞是卵子。

精子,作为男性生殖细胞,最早被人类发现的时间是在17世纪末,荷兰学者雷文。虎克发明显微镜之后,其助手哈姆用显微镜在精液中发现了它。

精子诞生在男性的生殖器官——睾丸的精曲小管中,形如蝌蚪,体积极小,长度约4.6微米,宽约2.6微米,厚约1.5微米,拖着一条4。

微米长的尾巴,全长约60微米。

依靠尾部有节律地摆动,每秒钟能运动前进50-60微米。

精子的头部有一个叫做顶体的结构和核细胞,内含酶类物质,有助于穿透卵子的细胞膜进入卵子内。细胞核内,储藏着人类的各种遗传物质,包括遗传基因的核心——染色体。

决定新生命性别的关键,取决于精子细胞核中携带的染色体种类。

精子在男性性器官睾丸中形成。

须经由原始的精原细胞,经历初级精母细胞、次级精母细胞,精原细胞最终分裂,一个精原细胞会分裂成4个成熟的精子,性染色体随之分裂。

精原细胞中含有的46条染色体中原本有一条X染色体和一条Y染色体,4个精子中分别有2个仅有X染色体,2个仅有Y染色体。

而女性的卵子细胞分裂后,所含的染色体全部是X染色体。

男性的生殖器官中。

睾丸总重量约20—40克,每一克睾丸组织每天能产生精子约1000万个,成年男性每天能生产出1~2亿个精子,数量相当大。

睾丸内部有数千条弯弯曲曲的小管子,叫曲细精管,每一条就是一个生产精子的组织。

曲细精管管壁内有许多精原细胞,在男性性发育成熟之后,精原细胞能通过分裂、发育的复杂过程,生成精子。

精子在睾丸内诞生,大约需要90天的过程,其中74天在睾丸中形成,16天左右进入附睾中成长,而只有经过附睾中生长的精子,才具有生殖能力。

在男性的性器官前列腺和精囊中,会产生精浆,含有营养物质,能为精子提供能量和营养,也是精子活动的必需介质,精浆是男性精液的主要成分,功能在于保证精子的活力和输送作用。

.....

## <<胎宝宝健康成长全攻略>>

### 编辑推荐

中国早教网6年全程跟踪、记录、测评、指导。

如何练习腹式和胸式呼吸，养胎的饮食禁忌，孕期需要哪些营养素。

全新的早期教养方式，全面实现大型专业育儿网站与专家育儿系列图书的紧密结合。

让您的育儿更轻松、更有效。

通过《胎宝宝健康成长全攻略》和中国早教网，您可以：获得全面、权威的怀孕、胎教、育儿、早教资讯；申请精彩主页——全面记录宝宝健康成长的每一天；建立成长监测档案，在线监测宝宝智能、体格发育状况；在线和数十位专家、数十万年轻父母，共同分享育儿早教心情。

<<胎宝宝健康成长全攻略>>

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>