

图书基本信息

书名：<<备孕、怀孕、分娩、产后全程保健百科>>

13位ISBN编号：9787121152917

10位ISBN编号：7121152916

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：王山米 主编

页数：288

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>

## 前言

前言 女人最幸福的事情，莫过于孕育一个小生命，母亲代表神圣和无私。

其实，在怀孕的过程中，每个孕妈妈都会有焦虑、紧张、情绪低落的时候，这主要是因为不知道准宝宝喜欢吃什么、哪里不舒服、心情好不好&hellip;&hellip;本书通过对胎宝宝每周变化的详细描述，向大家呈现出真实、有趣的孕期生活。

让孕妈妈每天知道胎宝宝的一举一动，做最开心的孕妈妈。

读完本书，你会发现，原来怀孕是件这么可爱的事。

孕前做好准备是怀孕的基础，如何培育适合胎宝宝成长的优质土壤？

什么时候怀孕最好？

怎样做才能做到优生？

&hellip;&hellip;其实，从决定怀孕开始，就要优化环境，做好必要的物质和心理准备。

准妈妈最好争取在最佳的时机怀孕，让宝宝的孕育占尽天时、地利、人和。

天使终于降临到准妈妈的肚子中，新的生命会在妈妈的肚子里呆上40周，在这段时间里，孕妈妈的身体会有什么样的变化？

胎宝宝是怎么成长的？

孕妈妈怎样去除妊娠纹？

怎样进行安全有效的运动？

怎样让胎宝宝吸收到更好的营养&hellip;&hellip;在怀孕的每一周，悉心呵护孕妈妈，争取孕育出一个最棒的好宝宝。

孕妈妈分娩后，新生命降临人间，这是一个新的开始。

新妈妈要学会用科学的保健方法，增加产后营养，做好产后身体恢复，让身体和精神状态调养至最佳。

面对呱呱落地的新生儿，新妈妈最好能进行母乳喂养，及时给宝宝补水，在宝宝身体有不适时及时调整，这是最能考验新妈妈的时候，新妈妈要出色地完成&ldquo;养育宝宝&rdquo;的艰巨任务。

愿本书成为您孕育生活中的好朋友！

愿您的宝宝如同天使般聪明、健康、漂亮！

## 内容概要

怀孕是女人一生中最重要的时光。

这本书针对妊娠常识、胎儿发育、饮食保健、胎教方法、医疗预防等方面，对孕前的准备和禁忌、如何判断怀孕、孕期的营养和保健、分娩前后注意事项等进行了分析和解答，帮助解决孕妈妈在怀孕前后所遇到的困惑和问题，教准爸妈做好功课，轻松孕育出一个聪明、漂亮、健康的宝宝。

## 作者简介

王山米，北京大学人民医院妇产科主任医师，曾任北京大学医学部妇产科教研室主任，硕士生导师。1970年毕业于中国医科大学(现中国协和医科大学)。

从事妇产科教学、医疗及科研工作40余年。

曾于1991年赴德国哥廷根大学胚胎教研组短期学习。

在妊娠期系统保健、健康教育，妊娠合并症和并发症的诊断及治疗中有着丰富的临床经验。

1993年以来，参与创建“爱婴医院”的工作，在母乳喂养的理论及实践中取得了丰富经验，成为国家级“爱婴医院”评估员。

曾被聘为卫生部—联合国儿童基金2006-2010年周期母子系统保健项目国家级专家组成员，在基层为妇幼保健人员进行知识技能的培训.为我国基层妇幼保健工作的提高作出了很大的贡献。

担任北京市产前诊断技术专家委员会委员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，北京市优生优育协会第四届理事、监事会监事长，《实用妇产科杂志》、《中国妇产科临床》、《中国生育健康杂志》等杂志的编委。

2006年获北京大学杨芙清——王阳元院士奖，2008年获北京大学优秀教师奖和北京市人口和计划生育先进个人。

书籍目录

PART 1 孕前做好准备是好孕的基础

孕前基础知识须知

努力生个优质的宝宝

一起来制订个孕前计划吧

PART 2 顺利度过40周的孕期生活

孕1~4周 轻轻地我来了

孕5~8周 我的心开始“砰砰”地跳了

孕9~12周 悠闲地进行水中漫步

孕13~16周 有了第一件玩具——脐带

孕17~20周 我能听到妈妈说话了

.....

PART 3 做好产后调养是新妈妈保健的开始

PART 4 迈出养育新生宝宝的第一步

章节摘录

版权页：插图：女性的生殖系统腹部的下1/3处就是女性生殖系统的内生殖器。

卵巢是储存和释放卵细胞的，卵细胞会通过输卵管到达子宫。

阴道是连接子宫与体外的通道。

外阴是生殖器官外露部分的统称，由对性刺激敏感的阴蒂及阴唇所组成。

阴唇是包绕阴蒂及覆盖在阴道口和尿道口的皮肤褶皱，能够起到保护女性生殖系统的作用。

在每个月，女性的身体中都会有数个未成熟的卵细胞在卵巢中开始发育，这就是通常所说的卵泡。

一般说来，只有一个卵细胞可以发育成熟，其他的卵细胞会慢慢萎缩。

男性生殖器阴茎和阴囊是男性外生殖器的两部分，阴囊内有两个睾丸，睾丸是精子生成的场所。

精子储藏在紧贴睾丸后部的附睾中，并获得一定的运动能力。

输精管联系着附睾和射精管，射精管和阴茎中的尿道是相通的。

在射精的过程中，精子混合在精囊的腺体所分泌的囊液中。

男性从青春期开始，两个睾丸就会以大约每天1亿个的速度不断产生精子。

精子头部里面是细胞核，有23条染色体，是人类遗传信息的代表。

其中有一条性染色体X或Y，能决定胎儿的性别。

中间部分是与精子能量代谢相关的结构，可以为精子的游动提供能量。

尾部长长的，像鱼尾巴，能使精子直线、快速地游动。

受孕的经过卵细胞诞生：卵细胞从卵巢排出，进入输卵管。

精子生成：夫妻同房，一次射出的精液为2~6毫升，里面含有的精子数为6000万-2亿个。

精子会在输卵管外侧的1/3处与卵子相遇。

受精卵形成：一个强壮的精子能“拔得头筹”，其头颈部会向卵子的中心方向移动，慢慢接近卵子的细胞核，融合为“受精卵”。

受精卵着床：受精卵依靠着输卵管的蠕动和输卵管内部的细纤毛摆动，在4~5天后到达子宫腔内着床。

形成胚胎：受精卵在运行过程中和着床后，细胞不断分裂、变化，即1个变2个，2个变4个，4个变8个……最后就形成了胚胎。

与此同时，子宫内膜也做好了一切准备，有疏松的温床和丰富的养料，准备迎接未来的胎宝宝。

### 编辑推荐

《备孕、怀孕、分娩、产后全程保健百科(全彩)》编辑推荐：生育最佳时间、排除不利因素、产前做好检查，日常生活调养、重点营养素、黄养美味菜，产后日常护理：健康坐月子、改善乳房下垂、告别产后忧郁、产后消肿，养育新生宝宝：巧妙进行母乳喂养、怎样给宝宝穿衣服、如何抱宝宝。女人一生中最幸福的事，莫过于孕育一个小生命，母亲代表神圣和无私，在40周的孕期生活中，孕妈的身体会发生怎样的变化，胎宝宝又是如何成长的让我们一起来经历，一起来见证。

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>