

<<怀孕分娩图典>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩图典>>

13位ISBN编号：9787501968169

10位ISBN编号：7501968160

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：康佳

页数：239

字数：250000

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>

<<怀孕分娩图典>>

内容概要

孕前，孕期、产后全程生活指南。

完美孕产必备手册，百分百的关怀，百分百的体贴，全彩图解，详尽说明。

贴心指导，让爱更完美。

<<怀孕分娩图典>>

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长，主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审，自1982年大学毕业后一直从事妇产科

<<怀孕分娩图典>>

书籍目录

Part 1 你不可不知的孕期知识 选择恰当时机孕育健康宝宝 孕前理财计划很重要 长期服用避孕药的影响 女性“过胖”与“过瘦”影响生育 孕前体检全接触 孕前可以接种哪些疫苗 怀孕信号你接收到了吗 孕前夫妻要消除营养隐患 避开受孕的不利因素 如何避免生出缺陷儿 如何计算排卵期 关于孕期8超检查的Q&A 孕前营养大补充 教你如何推算预产期 准爸爸的准备工作Part 2 了解怀孕期间身体的变化 怀孕之后“气味”怎么变了 孕期常见疼痛的对策 孕吐的原因及应对 腿部抽筋 腹胀 便秘 恼人的妊娠纹 下肢水肿 静脉曲张 孕期牙病 尿频 痔疮 孕期贫血 阴道分泌物增多 下背痛 小动作帮你解决孕期常见困扰Part 3 健康怀孕月月通 第一月 生理上的变化 心理上的变化 本月孕检 胎儿发育 孕期吃什么能使宝宝更聪明 上班族孕妈妈的注意事项 孕期家庭监测DIY 适合孕早期的运动 第二月 生理上的变化 心理上的变化 本月孕检 胎儿发育 本月推荐 胎教提醒 孕早期重点补充营养Part 4 孕期明星营养素Part 5 分娩与产后护理

<<怀孕分娩图典>>

章节摘录

插图：Part 1 你不可不知的孕期知识选择恰当时机孕育健康宝宝在卵子刚排出时受孕研究表明，刚刚从卵巢排出的卵子最有活力，生命质量最高。

因此，在排卵前应该有计划地减少同房，以保证精子的数量和质量，在排卵期注意选择理想的受孕日。

一般安排在月经来潮前14~17天。

通常，到了第17天后同房，受孕后流产率相对较高。

卵子从卵巢排出后，一般可以存活12~24小时，精子进入阴道后通常能活1~3天。

因此，每个月排卵前3天至排卵后1天，是最容易受孕的时间。

如果能够抓住这一时机受孕，就为生出一个健康又聪明的宝宝奠定了最重要的基础。

在最佳的生育年龄受孕研究表明，女性的最佳生育年龄为24~29岁，男性的最佳生育年龄为25~32岁。

女性的骨骼钙化到23岁左右才可能完成，到24岁时骨盆开始逐渐增大，臀部逐渐增宽，具备孕育和分娩胎儿的各种条件。

而且，这一年龄段的女性卵巢功能最旺盛，身体受内外环境不良因素的影响相对较小，可排出生命活力较强的卵子。

同时精力充沛，心理也逐渐成熟，有利于孕育胎儿和抚育宝宝。

男性在25~32岁这一年龄段身体发育成熟，体内性激素分泌旺盛，精子活力较大，有利于与卵子结合形成优良的受精卵。

而且此时心理也逐步成熟，逐渐具有责任感，能在妻子怀孕期间接受科学孕育胎儿的知识，懂得从生活上关爱和体贴妻子，使她在孕期保持愉快心情，为胎儿健康发育营造一个良好的空间。

选择最佳受孕季节研究表明，在每年的5~6月份及初秋季节受孕最好。

这是因为寒冷季节门窗紧闭的时间较长，室内新鲜空气少，加之各种致病菌生长繁殖，孕妇容易因病毒感染而影响胎儿生长发育，甚至发生畸变；而盛夏气温过高，容易加重妊娠反应，使孕妇进食减少，影响胎儿生长发育。

只有5—6月份及初秋季节气候宜人，致病菌感染的概率也相对较小，而且蔬菜水果品种繁多，对孕妇的食欲影响较小；而妊娠1~4个月时，正是胚胎各个主要器官系统的形成期，同时也是大脑的形成期及大脑细胞生长第一高峰期，这个月份或季节受孕，有助于胎儿平安度过致畸敏感期。

而且选择在5~6月份受孕，在宝宝出生后3个月又恰逢脑细胞生长的第二高峰，此时正处于气候逐渐变暖及营养便于调节的季节，容易使婴儿得到更多的维生素、微量元素、蛋白质等营养素，以保证脑组织的正常生长发育。

<<怀孕分娩图典>>

编辑推荐

《怀孕分娩图典》由中国轻工业出版社出版。
不可不知的孕期知识怀孕期间身体的变化健康怀孕月月通孕期明星营养素分娩与产后护理

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>