

<<孕产宜忌保完好>>

图书基本信息

书名：<<孕产宜忌保完好>>

13位ISBN编号：9787506447782

10位ISBN编号：7506447789

出版时间：2008-2

出版时间：中国纺织

作者：本社

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>

## <<孕产宜忌保完好>>

### 前言

十月怀胎，孕育出一个健康聪明的小生命，是每一个准妈妈、准爸爸由衷的期盼与心愿。然而在这40周的非常时期里，准妈妈、准爸爸，尤其是准妈妈的一举一动都会对胎儿产生影响，稍有不慎，就有可能危害到宝宝的身心健康和智力发育。

所以，每一位准妈妈、准爸爸都迫切希望有一套科学的方法，对他们的日常生活加以规范和指导，让他们能够明明白白、安安心心地孕育新生命，等待健康宝宝降临人世。

本书就是这样一本适合准妈妈、准爸爸的书。

它以孕前作为起点，介绍了夫妻准备孕育新生命时应懂得的宜与忌；在此基础上重点介绍了孕期准妈妈在日常

## <<孕产宜忌保完好>>

### 内容概要

《孕产宜忌保完好》是一本适合年轻夫妇的书。

它以“孕前”作为起点，介绍了夫妻准备孕育新生命时应懂得的宜与忌；在此基础上，重点介绍了孕期准妈妈在日常护理、保胎护胎、孕期饮食营养、准妈妈疾病防治、胎教，以及迎接宝宝降生的宜与忌；最后是关于产后妈妈与宝宝护理方面的宜与忌。

本书内容详实、科学、实用，从生活中的各个方面给准妈妈、准爸爸们以提醒和建议，可谓是准妈妈腹中宝宝的绿色保护伞！

## &lt;&lt;孕产宜忌保完好&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前：怀孕前应懂得的宜与忌 孕前宜： 一、宜了解基本的男女生殖常识 二、宜生育的年龄 三、宜怀孕的身体条件 四、受孕宜具备的基本要素 五、宜了解受孕的日期 六、宜明白受精的过程 七、宜优生优育 八、宜早日确定是否已妊娠 九、宜清楚每个月胎儿的发育和变化 孕前忌： 一、忌过早或过晚生育 二、忌婚后仓促怀孕 三、忌受孕前吸烟 四、忌酒后受孕 五、忌女性长期服药和×射线照射后不久急于怀孕 六、忌避孕中怀孕继续妊娠 七、忌停用避孕药后仓促怀孕 八、忌去掉避孕环短时间内怀孕 九、忌早产及流产后仓促再孕 十、忌剖宫产后急于再孕 十一、忌生过畸形儿的女性盲目再孕 十二、忌肺结核病患者怀孕 十三、忌心肺功能受损的哮喘病人怀孕 十四、忌肾炎患者怀孕 十五、忌患甲亢病的女性怀孕 十六、忌患类风湿病的女性怀孕 十七、忌患高血压病的女性盲目怀孕 十八、忌患糖尿病的女性怀孕 十九、忌患心脏病的女性盲目怀孕 二十、忌患白血病的女性怀孕 二十一、忌患系统性红斑狼疮的女性怀孕 二十二、忌患各种性传播性疾病的女性怀孕

第二章 孕期：准妈妈日常护理宜与忌 日常护理宜： 一、宜了解孕期基本生理知识 二、宜写妊娠日记 三、宜时刻准备产前检查 四、宜了解孕初的心理变化 五、宜了解孕期身体曲线与面部变化 六、家庭宜适当地给孕妇多些关爱 七、孕妇在夏季宜注意的衣食住行 八、孕妇在冬季宜注意的衣食住行 九、宜注意居室环境 十、宜注意室内气温 十一、孕妇的日常起居宜注意的事项 十二、孕妇宜左侧卧位 十三、宜注意孕期的卫生与修饰打扮 十四、孕妇宜懂得如何保养皮肤 十五、孕妇宜懂得如何保养头发 十六、孕妇宜了解着装穿鞋有什么讲究 十七、孕妇宜进行适当的运动 十八、宜合理处理家务 十九、宜了解孕期小腿痉挛 二十、孕妇宜了解怎样预防感冒 二十一、宜了解孕期正确的姿势和动作 二十二、宜重视孕期乳房的护理 二十三、孕妇宜练习分娩的辅助动作 二十四、孕中期性生活宜用避孕套 二十五、孕妇宜注意牙周炎的危害 二十六、孕妇宜注意口腔保健 二十七、宜注重水和新鲜空气的作用

.....第三章 孕期：保胎护胎宜与忌第四章 孕期：准妈妈营养饮食宜与忌第五章 孕期：准妈妈疾病防治宜与忌第六章 孕期：胎教宜与忌第七章 临产：迎接新生儿到来宜与忌第八章 产后：母婴护理宜与忌参考文献

## <<孕产宜忌保完好>>

### 章节摘录

一阵阵强烈的腹痛预示着分娩即将开始。

记住上述时间，并让医生及时了解，是帮助女性朋友在整个怀孕期间做好各方面准备的必要条件。

胚胎学认为，0.2毫米左右的受精卵一般在受精后7~11日内着床，然后渐渐成长。

在未满8周以前，不叫胎儿而叫做胎芽。

三周左右的胎芽，能用肉眼看到，长度为5~9毫米，重量不足1克。

从外表看身体是二等分，头部非常大，占身长的一半；头部直接连着躯体，有长长的尾巴；形状很像小海马，这时还观察不出和其他动物的胎芽有什么区别，胳膊和腿大体上已经有了，但由于太小还看不清楚。

胎芽表面被绒毛组织(细毛样突起组织)覆盖着，这之后将形成胎盘。

脑、脊髓等神经系统、血液等循环器官的原型(形成基础的组织)几乎都开始出现，心脏从第二周末开始成形，从第三周左右开始搏动，肝脏也从这个时期开始明显发育，其眼睛和鼻子的原型还未生成，但嘴巴和下肢的原型已经能看到。

与母体相连的脐带，在此时开始发育。

到两个月末时，胚胎显现人的雏形，从头到臀部约有3厘米长(其中1/3是头部)，重量约有9克；有一颗正常的心脏，指甲慢慢形成，骨骼也开始发育，代替了软骨。

手脚在这个月渐渐形成，眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，神经管鼓起，大脑发育迅速。

母体和胎儿的联系相当紧密，在子宫内的底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘，并且脐带组织也出现了。

## <<孕产宜忌保完好>>

### 编辑推荐

希望全天下的宝宝，都聪明健康活泼可爱！

科学孕产+健康调护 = 高智商的宝宝。

孕产妇百宜忌的全程健康指南。

了解孕前、孕期、产后的宜与忌，做明明白白的父母。

内容详实、科学、实用，从生活的各个方面给准父母们以提醒和建议，可谓准妈妈腹中宝宝的绿色护伞！ 孕前：“造人”前应懂得的宜与忌；孕期：准妈妈日常护理宜与忌；孕期：保胎护胎宜与忌；孕期：准妈妈营养饮食宜与忌；孕期：准妈妈疾病防治宜与忌；孕期：孕期胎教宜与忌；临产：迎接新生儿到来宜与忌；产后：妈妈婴儿护理宜与忌。

十月怀胎，孕育出一个健

<<孕产宜忌保完好>>

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>