第一图书网, tushu007.com

<<图解黄金孕期40周>>

图书基本信息

书名：<<图解黄金孕期40周>>

13位ISBN编号：9787510110412

10位ISBN编号：7510110416

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：赵天卫

页数：229

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

<<图解黄金孕期40周>>

内容概要

《图解黄金孕期40周》包括了：胎宝宝的到来是送给爸妈的神奇礼物、保持乐观心情，远离孕期困扰、仍需提高警惕的日子、开始享受怀孕的黄金期、胎宝宝进入精雕细琢期、“天伦之乐”初露端倪、母爱被悄悄唤醒、随时感受胎宝宝的“拳打脚踢”、期待与忐忑并存的日子、作好计划，迎接宝宝到来等内容。

作者简介

赵天卫，妇产科主任医师,北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志专家顾问。

在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。
近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。
在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。
在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。
编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。
同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。

致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

书籍目录

妈的情感便笺
第1章 胎宝宝的到来是送给爸妈的神奇礼物
第1周
1 孕前体检非常重要
2 这些条件下不宜立即怀孕
3 学会测基础体温是好孕的法宝之
4 孕妈妈饮食指导
第2周
1 受孕秘诀大公开
2 掌握推测预产期的方法
3 生男生女——尊重自然的结合
4 神奇的遗传学决定宝宝的容貌
5 怀孕的典型表现
第3周
1 精卵的一次美丽相遇
2 远离不良环境，做好自身防护
3 日常生活多注意
4 饮食有宜忌
第4周
1 警惕胚胎发育异常
2 孕期要选择健康的生活方式
3 不可不知的胎教知识
4 孕妈妈选择衣服有讲究
5 孕期化妆品要慎用
第2章 保持乐观心情，远离孕期困扰
第5周
1 生活中要注意的细节
2 缓解“害喜”有方法
3 孕2月的饮食原则
4 将自己的爱传递给胎宝宝
第6周
1 胎宝宝的特征及养护要求
2 身体、心理保健要重视
3 多运动、勤锻炼
4 不要盲目保胎
5 准爸爸大课堂
第7周
1 胎宝宝和孕妈妈的变化
2 孕妈妈的生理、心理变化特征
3 孕期不可或缺的无机盐
4 正确认识双胎妊娠
5 孕期谨慎补充营养素
第8周
1 孕期大事随身记
2 日常起居，安全第

3 第一次产前检查要重视
4 绒毛细胞检查很重要
5 谨防病毒感染
第3章 仍需提高警惕的日子
第9周
1 胎宝宝与孕妈妈的变化
2 孕3月营养调理有侧重
……
第4章 开始享受怀孕的黄金期
第5章 胎宝宝进入精雕细琢期
第6章 “ 天伦之乐 ” 初露端倪
第7章 母爱被悄悄唤醒
第8章 随时感受胎宝宝的 “ 拳打脚踢 ”
第9章 期待与忐忑并存的日子
第10章 作好计划，迎接宝宝到来

章节摘录

版权页：插图：最佳受孕体位怎样使精子比较容易进入宫腔，性交时的体位与受孕有密切关系。
最普遍的女方仰卧，男方俯在女方的身体上，这种方式对受孕是十分有利的，因为这样女方的阴道口朝上，形成一个杯形。
为增加受孕机会，女方可在臀部下面垫个枕头，使骨盆向上方倾斜，精子更易通过阴道进入子宫。
男方在射精后阴茎在阴道中多停留一会儿，以使更多的精子到达宫腔内，女方则继续保持仰卧20-30分钟。
也可女方面朝下俯卧，用双胯支撑或用枕头支撑，男方的阴茎从女方的后位进入阴道，射精后精子可沉积在宫颈附近。
对于后位子宫的女性，这种受孕方式更有利。
最佳受孕季节中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，其中春天和秋天是最温和的季节，象征着生发和丰收。
春末和秋初是人类生活与自然最适应的季节，所以一般认为，8月是受孕的最佳季节。
此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。
孕妈妈的饮食起居易于调节，这样可使胎宝宝在最初阶段有一个安定的发育环境，对于保胎、优生较为有利。
最佳受孕环境理想的受孕时间最好是在空气清新、精神振奋、精力充沛的日子。
卧室的环境应尽量安静，不受外界条件的干扰。
床上的被褥、床单和枕巾等物品应该是干净及整洁的，最好是刚洗晒通且能散发出一股清新的味道，并且要注意受孕时的视觉刺激，让室内沉浸在柔和的灯光下，放些优美轻松的乐曲，这种恬静、舒适的环境往往能对人产生良好的心理暗示作用，使夫妻双方能在最佳的状态播下爱情的种子。

第一图书网, tushu007.com

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