

<<妊娠养育实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<妊娠养育实用宝典>>

13位ISBN编号：9787534138638

10位ISBN编号：7534138639

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：邓金涛

页数：338

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>

## <<妊娠养育实用宝典>>

### 前言

怀孕了，要当妈妈了！

当这一份甜蜜而又奇妙的责任落在了您的身上，您的感受是什么？

是欣喜若狂，还是忐忑不安？

怀孕的时光对于女人来说可谓是一生中最有意义也是最值得纪念的日子，每天都会多一点感动，因为孕育着一个新生命，它会带给您无限的快乐与憧憬。

《妊娠养育实用宝典》一书将会陪您一起度过一生中最难忘的孕产期，也随时为您解答在孕产养育中所遇到的疑难问题。

本书共分为八章。

第一章到第五章介绍了宝宝十月成长过程、孕期科学饮食、日常生活细节、同步胎教实施和孕期疾病防治，以科学合理的方式帮您扫除孕期中疑虑；第六章介绍了分娩知识，对于分娩中所遇到的问题以及科学的分娩方式做了详尽介绍，教您如何轻松面对分娩；第七章是产后护理，我们会给予您最合理的保健方式，让您在身体上和心理上进行最适宜的调节，恢复孕前的健康与自信；第八章介绍了新生儿的养育，针对新生儿的成长、喂养和智能开发，找出最适合宝宝性情与您最合理的照顾方式。

本书特别注重了行文的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的说教文风，力求让准爸爸准妈妈在轻松、愉快的语言氛围中接受优生、优生、优教的科学孕育知识。

希望本书能够为您提供最贴心的帮助，也祝愿天下的父母都拥有一个健康聪明的孩子。

## <<妊娠养育实用宝典>>

### 内容概要

本书从实际出发，以通俗易懂的语言，深入浅出地对怀孕、分娩、育儿三部曲进行了科学的论述，帮助每一位准妈妈从孕前准备做起，幸福怀孕，轻松分娩，科学育儿。

## <<妊娠养育实用宝典>>

### 书籍目录

第一章 怀孕之初——孕育生命的起点 第一节 了解怀孕：提前感知好孕到来 从排卵到怀孕，了解受孕过程 准妈妈，你知道何谓怀孕吗 是否有喜，自我来判断 怀孕，多久可以测出来 怎样确诊怀孕呢 提前算算预产期 王子、公主，谁说了算 做好生个宝宝的经济预算 第二节 情绪多变：解疑准妈妈孕期困惑 心理保健是优生的第一步 怀孕早期的心理感觉 孕期应培养高尚的情操 小心坏情绪带来的伤害 准妈妈保持良好情绪的小秘诀 准妈妈调节焦虑情绪的小技巧 适宜准妈妈的心理体操 第三节 宝宝发育：种子十月变形记 好孕1月：生命形成了 好孕2月：种子发芽了 好孕3月：可爱的小人儿 好孕4月：进入成长旺盛期 好孕5月：小可爱会动了 好孕6月：开始倾听声音了 好孕7月：开始接近新生儿了 好孕8月：发育已经完成 好孕9月：能力增强了 好孕10月：时刻为出世做准备 第四节 准妈妈变化：正常反应莫担心 寻找发生妊娠剧吐的原因 小策略减轻妊娠呕吐 重症呕吐怎么办 孕期子宫有什么变化 孕期准妈妈的乳房变化 怀孕时膀胱会有何变化 孕期白带的变化 孕期呼吸系统的变化 孕期心脏系统的变化 孕期血液循环系统的变化 孕期体重增长有规律吗 胎儿体重会随母体体重增加吗 第五节 产前检查：宝宝健康的通行证 了解产前检查 产前诊断的方法有哪些 产前常规检查的作用 产前检查的时间 哪些准妈妈需要做产前检查 孕妇做B超检查什么内容 孕妇怎样对胎儿进行自我监护 在怀孕期主要进行的测量 第二章 饮食营养——吃出健康好孕期 第三章 日常生活——注重细节健康来 第四章 同步胎教——宝宝的未来在你手中 第五章 孕期保健——做个健康准妈妈 第六章 迎接分娩——诞生一个小太阳 第七章 产后护理——做个完美的新手妈妈 第八章 新生宝宝护理——养育一个超级宝宝

## <<妊娠养育实用宝典>>

### 章节摘录

插图：下段变软和发紫，阴道黏膜颜色变深等。

由于停经时间的不同，子宫可出现不同程度的增大变软，一般在停经5周后即可有此表现。

妊娠8周后，部分妇女的子宫颈与子宫体间的子宫峡部极其柔软，致使宫颈与宫体似不相连，这种现象称为海格征，是早孕的典型体征。

妊娠12周后，子宫底即可超出盆腔而在腹部触及。

受孕后两周的女性做此种检查的准确性几乎百分之百。

(2) 尿妊娠试验此试验可以诊断早期妊娠以及与妊娠有关的疾病，其可靠性达95%。

目前，一种“早早孕”的化验检查可以在月经过期5天就能确定是否怀孕。

母体受精后20天左右（即停经35天），孕妇的尿中开始含有胎盘产生的绒毛膜促性腺激素，以后逐渐增加，到妊娠60天达到高峰。

通过生物妊娠试验，可测定尿中是否有这种激素的存在，从而达到确诊怀孕的目的。

送验的小便要收集清晨第一次的，因为这时的尿比较浓，含的激素量多，试验结果也比较准确。

(3) B超检查这是一种简便易行的方法。

怀孕5周时即可见到子宫增大及宫腔内妊娠囊的无回声图像，妊娠7~8周可见到胎儿心脏的跳动及胎动。

中期妊娠（孕3个月或孕12周后）腹部逐渐增大，可触到胎头及肢体，可听到胎心：孕4个月以后孕妇可自觉有胎动。

此时妊娠征象已明显，故易于确诊。

出现上述症状和迹象，则表明你受孕了。

但有些受孕女性可能无任何不适，或反应轻微。

在这种情况下，排除你疑虑的最好办法是到医院请医生帮助进行检查确诊。

<<妊娠养育实用宝典>>

编辑推荐

《妊娠养育实用宝典》：怀孕早期的心理感觉，同步胎教进行时，做好迎接宝宝的准备。知名妇幼专家精心打造，孕育妈妈贴心指导方案。

<<妊娠养育实用宝典>>

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>