

<<图解怀孕40周>>

图书基本信息

书名：<<图解怀孕40周>>

13位ISBN编号：9787537539470

10位ISBN编号：7537539472

出版时间：2009-2

出版时间：河北科学技术出版社

作者：赵天卫 著

页数：316

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>

## <<图解怀孕40周>>

### 前言

孕妈妈：您好，孕育类图书众多，各有千秋。

就本书的特点我们编委会如是告诉您：8位孕育专家权威打造 孕育健康聪明的宝宝，是每一位孕妈妈的强烈愿望！

请放心，本书为您实现这个愿望：中国8位资深孕育专家——国际化专业妇婴医疗机构北京玛丽妇婴医院的专业团队集数10年的临床经验打造了这本全面、系统的孕育书，她将陪伴您顺利、快乐地走过美妙的孕产历程！

38位孕妈妈成功经验共享 本书汇集了来自全国各地的38位孕妈妈在孕前准备、养胎保健、科学进补、胎教技巧、产前检查等孕育中所积累的成功经验。

亲身经历，娓娓道来，格外亲切。

是您与姐妹的谈心，也是良师对您的启导。

24位小时在线咨询有问必答 在您选择本书的同时，北京玛丽妇婴医院的孕产育专家团队就成为了您的私人医生。

不管您身在何处，24小时的热线电话和北京玛丽妇婴医院网站为您提供无微不至的专业服务。

800张孕期照片全是呈现 多位准妈妈和准爸爸在孕育历程中所经历的养胎、保健、饮食、胎教等细节问题和行动步骤都一一定格在本书之中，不仅让您在阅读时能够更直观、更快捷地掌握正确的方法和技巧，还能使您与这些新父母一起体会孕育的喜悦和快乐，一起感受父母的艰辛和伟大。

2000个孕期知识通俗易懂 北京玛丽妇婴医院的孕产育专家团队，将丰富的孕产育知识和多年在一线工作中所积累的经验系统结合起来，分解成2000余个知识点，用通俗易懂的方式呈现在您面前，即使您之前对孕产育知识几乎一无所知，也能够轻松地学会并掌握运用。

记住，在孕育的路上，您并不孤单，有众多的权威专家和您心贴心、手牵手一起来走过这美妙的历程。

## <<图解怀孕40周>>

### 内容概要

《图解怀孕40周》汇集了来自全国各地的38位孕妈妈在孕前准备、养胎保健、科学进补、胎教技巧、产前检查等孕育中所积累的成功经验。

亲身经历，娓娓道来，格外亲切。

是您与姐妹的谈心，也是良师对您的启导。

在您选择《图解怀孕40周》的同时，北京玛丽妇婴医院的孕产育专家团队就成为了您的私人医生。  
不管您身在何处，24小时的热线电话和北京玛丽妇婴医院网站为您提供无微不至的专业服务。

## <<图解怀孕40周>>

### 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，玛丽妇婴医院业务院长，妇产科首席专家。  
原北京海淀区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。  
从事妇产科临床工作几十年，擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等，现已完成各类手术近万例。  
近年来更致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推行，赢得学术界的普遍赞誉和宾客的一致好评。

## &lt;&lt;图解怀孕40周&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 宝贝，所有的行动都是为了你——孕前准备与保健一、你现在适合怀孕吗1.孕育的最佳年龄2.你超龄了吗3.体重是否标准4.新婚初期莫怀孕5.你曾经使用过避孕措施吗6.小心妇科病的影响7.人工流产后不要急于怀孕8.春节期间不宜怀孕9.不要在身体疲劳时怀孕二、遗传问题要咨询1.遗传咨询的主要内容2.这些遗传病患者不宜生育3.遗传决定宝宝的身高4.宝宝应该长得像谁5.会遗传的容貌特征6.智力也能遗传7.有些遗传可以经后天改变三、不可不知的优生知识1.向医生咨询优生方法2.进行预防性优生3.优生禁忌需注意4.警惕导致胎儿畸形的因素5.加强营养，促进优生6.小心药物对胎儿的影响7.影响胎儿发育的环境因素四、孕前准备要做好1.做个全面的孕前计划2.及时改变避孕措施3.要有足够的心理准备4.保持孕前心理和谐5.做好受孕的心理准备6.孕前运动好处多7.制定适宜的健身计划8.把握好运动锻炼的分寸9.简单易行的运动方式10.加强营养要提前11.孕前饮食有讲究12.物质准备莫疏忽13.孕期费用早预算五、必不可少的检查与免疫1.自己做一个健康评估2.提前进行孕前检查3.孕前需治疗的疾病4.孕前可服用的药物5.孕前忌服的药物6.及时清除体内毒素7.这些检查必须做8.进行必要的免疫工作六、丈夫应该这样做1.做好心理准备2.孕前“护精”不可少3.远离烟酒4.有益精子健康的8条饮食建议5.改变影响生育能力的生活习惯6.保持一个好心情7.多吃助孕食物8.慎重选择药物第二章 新生命从这里开始——怀孕第1周一、本周怀孕历程1.了解受孕的过程2.正确掌握怀孕时间3.学会计算排卵期二、本周营养指南1.继续加强营养2.补充叶酸好处多3.多吃海产品4.不宜吃罐头食品三、本周注意事项1.受孕前要先戒酒2.避免照射x线3.注意经期卫生4.保证充足的睡眠四、本周胎教课堂1.心情是最好的胎教2.注意受孕瞬间的胎教五、本周准爸爸必读1.给妻子一个好心情2.了解妻子的担忧3.最好不要留胡须4.让妻子告别宠物5.不要让妻子被动吸烟第三章 播下幸福的“种子”——怀孕第2周一、本周怀孕历程1.选择最佳受孕季节2.把握最佳受孕时机3.选择最佳受孕体位4.营造最佳受孕环境二、本周营养指南1.保证均衡的营养2.适当增加热量和脂肪3.不宜再吃方便食品4.不要贪吃冷食三、本周注意事项1.注意受孕时的卫生2.潜在的电话危害需注意四、本周胎教课堂1.饮食与胎教2.艺术陶冶情操3.以享受的心情迎接清晨五、本周准爸爸必读1.保护不宜过度2.注意控制性生活的频率3.不要给妻子太大压力第四章 惊慌与喜悦的交织——怀孕第3周第五章 为什么感觉不到你——怀孕第4周第六章 小荷才露尖尖角——怀孕第5周第七章 孕育生命的苦与乐——怀孕第6周第八章 爱在体会中成长——怀孕第7周第九章 聆听幼小的心跳——怀孕第8周第十章 构建牢固的“防火墙”——怀孕第9周第十一章 摆脱惶恐与忧郁——怀孕第10周第十二章 让我轻轻地抚摸你——怀孕第11周第十三章 一切为了宝宝的安全——怀孕第12周第十四章 用心感受宝宝的蠕动——怀孕第13周第十五章 独一无二的印记——怀孕第14周第十六章 动来动去的幸福——怀孕第15周第十七章 生命在于呼吸——怀孕第16周第十八章 无意识的顽皮——怀孕第17周第十九章 胃口好，宝宝才好——怀孕第18周第二十章 令人兴奋的“胎动”体验——怀孕第19周第二十一章 进行心灵的对话——怀孕第20周第二十二章 为了宝宝的成长，加油——怀孕第21周第二十三章 “跳动”的幸福——怀孕第22周第二十四章 多想看看外面的世界——怀孕第23周第二十五章 “品尝”妈妈的味道——怀孕第24周第二十六章 我的身体我做主——怀孕第25周第二十七章 对光明的无限渴望——怀孕第26周第二十八章 听到妈妈的召唤——怀孕第27周第二十九章 做的好梦吧，小宝贝——怀孕第28周第三十章 无法安宁的“小捣乱”——怀孕第29周第三十一章 艰难时刻的开始——怀孕第30周第三十二章 难以施展的拳脚——怀孕第31周第三十三章 生命在走向完善——怀孕第32周第三十四章 一切都在期待中——怀孕第33周第三十五章 对自由的向往——怀孕第34周第三十六章 珍惜最后的阶段——怀孕第35周第三十七章 生命能够承受之重——怀孕第36周第三十八章 随时可能来临的见面——怀孕第37周第三十九章 时刻准备着——怀孕第38周第四十章 这里的黎明静悄悄——怀孕第39周第四十一章 痛并快乐着——怀孕第40住

## &lt;&lt;图解怀孕40周&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 宝贝，所有的行动都是为了你——孕前准备与保健 一、你现在适合怀孕吗 1  
孕育的最佳年龄 23~30岁是女性生育的最佳年龄段，这一时期的女性全身已发育成熟，卵子质量高。

年龄在30~35岁的男性所生育的后代是最优秀的。

男性精子素质在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。

由此不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右为宜。

父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”更多些；母亲年龄稍小，精力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿的发育生长。

2 你超龄了吗 一般来说，35岁后妊娠被定为高龄妊娠。

与年轻妈妈相比，高龄孕妇各种疾病的发生率增加2~10倍，流产或者早产的几率比较高，并可能生出畸形儿或者患妊娠性糖尿病、高血压等各种疾病。

因此，如果条件允许的话，最好在年轻健康时分娩。

但也不必因为是高龄分娩而寝食不安。

只要有计划地妊娠，进行完善的产前管理，产妇和婴儿都可以健康地度过分娩。

3 体重是否标准 孕妇体重过重会增加许多危险的合并症，对母婴的健康威胁极大，比如严重的妊娠高血压综合征可能会导致妊娠中止，使孕妇发生流产、难产和死胎的可能性大大增加；体重过重还可能使孕妇发生妊娠期糖尿病和孕育巨大胎儿的可能性增加。

而且，体重过重还容易引起孕妇宫缩无力，分娩困难，常常需要施行剖宫产。

所以，想当新妈妈的女性应注意合理饮食，不可过量。

怀孕后猛吃的做法不可取。

但切勿节食，否则会影响胎儿的生长发育。

## <<图解怀孕40周>>

### 编辑推荐

《图解怀孕40周》包括了8位孕育专家团队倾力打造并跟踪指导。8位孕育专家倾情打造，38位孕妈妈传授经验，24小时专家咨询电话温馨答疑，800幅精彩图片赏心悦目，2000余怀孕知识全面指导。  
最详细的孕前准备方案，最全面的孕期全程指导，最实用的养胎保健方法，最科学的孕妇营养指南，最权威的胎教方法菁华，最科学的分娩技巧介绍，最有效的丈夫助孕行动，最丰富的精美图片展示。

<<图解怀孕40周>>

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>