

<<妊娠经典全书>>

图书基本信息

书名：<<妊娠经典全书>>

13位ISBN编号：9787538448924

10位ISBN编号：7538448926

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：郎景和 编

页数：568

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>

<<妊娠经典全书>>

前言

《妊娠经典全书》由北京协和医院郎景和教授主编。

本书主要介绍了女性孕前、孕中、分娩等生活的各个方面，如饮食、运动、胎教、性生活等等。每个内容我们都尽量做到了最全，最实用并且通俗易懂，实用性很强，对准备怀孕的女性来说，这本书是非常实用的“妊娠教材”。

本书共分为8个部分，各部分相互独立，内容包括孕前准备、孕期健康护理、孕期运动、孕期胎教、孕期营养与饮食、异常情况、分娩准备等，详细解答了准妈妈在孕期可能遇到的各种问题，细致入微，全面周到。

由于知识水平有限，在编写本书时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

最后敬祝各位准妈妈：孕期快乐！

宝宝健康！

家庭幸福！

<<妊娠经典全书>>

内容概要

本书通过权威专家的经验 and 最新的妊娠资讯的系统结合，以科学通俗的语言介绍了孕前、孕期、分娩、产后可能遇到的各种问题，回答了孕产妇普遍关注的疑问。

孕产妇遇到问题可以对着目录翻书，什么时候该去检查、吃什么、注意什么、会有哪些异常情况……都可以在本书中查到。

作者简介

郎景和，林巧稚的直系弟子、我国最著名的妇产科专家、教授、博士生导师。
中华医学会妇产科学会主任委员，中华医学会常务理事，中国医师协会第二届理事会常务理事，《中华妇产科杂志》总编辑，2007年荣获全国十大医德楷模，2008年全国五一劳动奖章及樟树奖获得者。

<<妊娠经典全书>>

书籍目录

Part 1 孕前准备 孕前6个月 了解女性身体 子宫 卵巢 输卵管 阴道 了解男性身体 睾丸 输精管 了解孕育过程 卵子与排卵 精子与射精 受精与着床 孕前必须治疗的疾病 心脏病 高血压 肝炎 肾脏病 糖尿病 贫血 梅毒 结核病 避开遗传病的雷池 要重视婚前检查 需谨慎生育的状况 不宜生育的状况 提前半年为胎儿准备营养 孕前补碘 注意补锌 补充叶酸 小心异常怀孕 自然流产 宫外孕 葡萄胎 死产 什么是不孕不育 女性不孕的原因 男性不孕的原因 关于人工受精 最佳生育年龄 准妈妈怀孕最佳年龄 准爸爸最佳生育年龄 最佳受孕期 最佳受孕季节 最佳受孕时机 停止避孕 提前6个月停用避孕药 要谨慎用药 打造舒适的居住环境 装修材料的选择要慎重 保证空气质量 卧具摆放有讲究 去蟑灭螨 做好理财计划 了解家庭收入的情况 要有适当的预算 计算所需开支 申请生育指标 孕前1个月 孕前体检 女性的体检 男性的体检 孕前生活细安排 控制体重 影响优生的11个黑名单 孕前营养储备 准妈妈营养方案 准爸爸营养方案 做好心理准备 平静心情 接受变化 认识责任与义务 学习妊娠知识 孕前性生活要和谐 谨慎性生活 注意性卫生 少进行手淫 掌握正确的排卵期 数字推算法 排卵试纸测定法 宫颈黏液观察法 基础体温测定法 下腹疼痛感觉法 掌握受孕诀窍 传承传统体位 保持爱的愉悦 做爱后不宜马上洗澡 生男生女有诀窍 如何判断自己是否怀孕 测基础体温 早孕试纸测试法 去医院检查 注意早孕反应 孕前禁忌药品 西药 中药 孕前要接种疫苗 乙肝疫苗 风疹疫苗 甲肝疫苗 水痘疫苗 流感疫苗 狂犬疫苗 父母的血型与胎儿的健康 血型与遗传关系 受孕与遗传 半数以上概率的遗传 接近百分之百的遗传

Part 2 准妈妈与胎儿的变化
Part 3 孕期异常与常见病
Part 4 孕期营养与饮食
Part 5 孕期运动
Part 6 孕期生活
Part 7 孕期胎教
Part 8 分娩

章节摘录

胎儿发育到15周末，体重约120克，身高约16厘米。

差不多有母亲的手掌那么大。

胎儿泡在羊水里，就像宇航员在太空里一样轻飘。

这个时候胎儿的皮肤开始增厚，变得红润有光泽，并开始长头发了。

皮肤颜色发红，光滑透明，可透过皮肤看到血管。

在胎儿皮肤颜色加红的同时，皮肤也增厚了，有了一定的防御能力，有利于保护胎儿的内脏器官。

胎儿心脏的搏动更加活跃，内脏已几乎全部成形。

外生殖器已经可以分辨男女。

骨骼得到进一步发育，肌肉逐渐结实，加上羊水增多，因此，婴儿的手脚已经能在羊水中稍微活动了

。

这时如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但你可能还感觉不到它的动作。

胎儿的神经元迅速地增多，神经突触形成，胎儿的条件反射能力加强，手指开始能与手掌握紧，脚趾与脚底也可以弯曲，眼睑仍然紧紧地闭合。

胎儿的营养供给主要依赖于胎盘，胎儿的“根基”已经十分牢固了。

营养物质的获得更加充分。

由于肌肉组织和骨头的发育，胎儿的手足能稍微活动，但准妈妈尚不能感觉到胎动。

<<妊娠经典全书>>

编辑推荐

《妊娠经典全书》由北京协和医院妇产科主任林巧稚直系弟子倾力编写。

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>