

<<10月同步妊娠大百科>>

图书基本信息

书名：<<10月同步妊娠大百科>>

13位ISBN编号：9787538448955

10位ISBN编号：7538448950

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李崇高 编

页数：608

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>

## <<10月同步妊娠大百科>>

### 前言

怀孕,是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光.同时在这奇妙的280天,无论身体或是心情。都会经历各种前所未有的变化。

当被告知“恭喜！你怀孕了”时。

你的心情如何呢？

在喜悦的心情下.是否还存在着不安的情绪呢？

怀孕、分娩的确是一件大事.不安是理所当然的事。

从生命的最初形态受精卵开始。

胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育,就会成为人类社会的一员。

母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月,280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜,还有新一轮的操劳。

保证母子平安是每一个家庭的心愿。

每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱。

从此。

心头上有了多少牵挂.生活中有了多少希望。

然而。

在这10个月历程中,相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲。

也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

生命始于受精卵细胞.一个细胞经过分裂、分化.发育为正常胎儿并娩出.需要母体和胎儿各方面的协调作用。

在这个过程中.无论是母体还是胎儿出现异常.都可能影响妊娠的正常进行。

总之,妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程。

准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。

充分了解自身的生理变化,合理安排饮食起居,定期进行产前检查,出现异常情况随时就诊。

要知道准妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新,结合了现代健康生活的观念,从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子,如何合理补充营养与调理身心平衡。

如何在最短时间内恢复母亲体力,提供完整的保养知识配方与诀窍,确保妈妈身体健康与心理复原.确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

## <<10月同步妊娠大百科>>

### 内容概要

妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，准妈妈只有充分了解自己的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，才能真正关爱自己、关爱孩子。希望这《10月同步妊娠大百科》能帮助所有的准妈妈。

## &lt;&lt;10月同步妊娠大百科&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前准备 怀孕之前的准备 从心理上准备宝宝的到来 给宝宝准备温暖的“窝” 小宝贝需要些什么 种下一粒小小的种子 宝宝最初的摇篮——子宫 如何抓住幸“孕”的尾巴 最佳受孕季节 最佳的受孕时间——排卵期 一天之中的最佳受孕时间 什么样的姿势有助于受孕 哪些食物可以提高生育能力 受孕避开6个黑色时间 不要在情绪不佳时受孕 不要在蜜月时受孕 不要在不良的环境下受孕 停用避孕药后不要立即受孕 不要在患病期间受孕 不要在炎热和严寒季节受孕 6个恶魔让你做不成妈妈 妇科病惹的祸 多次人流引起继发性不孕 长期吸烟容易发生流产 酒精可使染色体畸变 压力过大卵巢暂停工作 减肥过度导致排卵停止 了解优生优育知识 什么年龄做妈妈最好 30岁以后准妈妈须知 父母的血型和宝宝的健康 生男生女掌握在自己手中 遗传因素影响宝宝的IQ 生下来就近视的宝宝 宝宝长大了会像谁 接近百分之百的绝对遗传 半数以上概率的遗传 怀孕, 不打无准备之仗 孕前检查: 潮流or必须 TORCH检查 血常规(血型)检查 乙肝病毒检查 妇科检查 口腔检查 尿常规 AB0溶血 提前半年为宝宝准备营养 孕前补碘 注意补锌 补充叶酸 准妈妈的药品“黑名单” 西药 中药 适合孕前做的运动 准妈妈离宠物远一点 绕开遗传病的雷池 心脏病 肝脏疾病 肾脏疾病 结核病 高血压 糖尿病 贫血 阴道炎 性病 伤害宝宝的危险职业 准妈妈应警惕危险源 危险因素一: 电脑 危险因素二: 电话 危险因素三: 二手烟 危险因素四: 空调 危险因素五: 复印机 孕前建好感梁的隔离墙 乙肝疫苗 风疹疫苗 流感疫苗 甲肝疫苗 水痘疫苗 狂犬疫苗 开始怀孕了 .....第二章 孕期生活安排第三章 分娩第四章 科学坐月子第五章 产后恢复附录

## 章节摘录

插图：我们经常听到人们说：你长得真像你爸爸或你长得真像你妈妈。

那我们究竟遗传了父母的哪些容貌特征呢？

在已知的十大特征性遗传中，有些是百分百地像，有些是似是而非，有些像得微不足道，有些像可以通过再塑又不那么像。

接近百分之百的绝对遗传肤色肤色在遗传时往往让人别无选择。

它总是遵循“相乘后再平均”的自然法则，给你打着父母中和色的烙印；比如，父母皮肤较黑，绝不会有白嫩肌肤的子女；若一方白、一方黑，那么，在胚胎时平均后便给子女一个不白不黑的中性肤色

。鼻子一般来说，鼻子大、高而宽的鼻子呈显性遗传。

双亲中有一个是鼻梁挺直的，遗传给孩子的可能性就很大。

另外，鼻子的遗传基因会一直持续到成人阶段。

小时候呈矮鼻梁的孩子，长到成人时期，还有变成为高鼻梁的可能。

下颚是不容商量的显性遗传，像得让你无可奈何。

比如即使父母任何一方有突出的大下巴，子女们常毫无例外地长着酷似的下巴，像得有些离奇。

## <<10月同步妊娠大百科>>

### 媒体关注与评论

怀孕和分娩使新妈妈的身体产生了巨大的变化，只有悉心呵护，才能使身体尽快休整，这一看似简单的事却蕴含着不少的学问。

——北京宣武医院徐方在怀孕期间，宝宝的营养是通过妈妈获得的，所以孕妇营养补充方式需要引起社会和家人的重视。

——北京复兴医院许怡民孕妇最容易缺铁、钙和叶酸。

要保证孕妇和胎儿的健康，正确补充营养是保障母子健康的关键。

——北京协和医院马良坤

<<10月同步妊娠大百科>>

编辑推荐

《10月同步妊娠大百科》：中国优生科学协会倡导读物。

<<10月同步妊娠大百科>>

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>