

<<孕产全程指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产全程指南>>

13位ISBN编号：9787538861785

10位ISBN编号：7538861785

出版时间：2009-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：阿德里亚娜·亨特

页数：301

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>

## <<孕产全程指南>>

### 前言

怀孕是人生中最神奇、最美好的体验之一，想想看：一个从未见过面的小生命在你的体内一天天长大了，你的身体也随之发生着翻天覆地的变化，这一切多神奇啊，也足以让所有的孕妈妈充满自豪感和幸福感。

不过，除了这些诗意的描述和想象之外，你也必须认识到在怀孕的40周里，有可能出现各种各样的不适症状甚至是严重的问题，比如说，妊娠反应、水肿、胸部酸胀、妊娠糖尿病、先兆流产、早产等。因而也有专家说：“怀孕不是件简单的事情，它意味着许多问题的开始。”

当面临这些问题时，你必须找到各种合适的方法妥善地解决它，从而使自己平安、顺利地度过孕期，直到生下你盼望已久的、聪明可爱的小宝宝。

这些问题听起来可能会让孕妈妈有些紧张，谁不希望拥有一个平安、快乐的孕期呢。

毫无疑问，这也是我们的妇产专家所希望的，他们所努力的目标也正是帮助所有孕妈妈实现这些愿望。

在这本《孕产全程指南》中，妇产专家们的指导将令你一切紧张不安都烟消云散，一切疑惑都得到完整而清晰的解答，一切问题都得到妥善有效的解决。

你将会发现，事实上，你真的非常需要这本书。

因为它不仅给你带来英国顶尖级妇产医院的专家们的权威建议，既科学实用又非常见效，非常值得信赖。

而且你会非常喜欢这种全程跟踪式的贴心指导：从孕前到产后的每一个重要阶段。

## <<孕产全程指南>>

### 内容概要

如果你打算怀孕，或者已经怀孕，这本由英国一流妇产医院专家团队精心打造的科学孕产指南将是你最好的指导书，它是英国皇家妇产协会向孕妈妈和孕妇学校推荐的孕期读物，同时备受世界各地孕妈妈欢迎和信赖，因为它帮助孕妈妈在家就能享受到一流医院全程跟踪式的贴心服务。

本书将为你详细而系统地介绍孕产全过程以及这一过程中会出现的各种问题：诸如孕前的准备工作、孕期每一周孕妈妈的身心变化、宝宝每一周的生长发育进程、疾病和用药对怀孕的影响、孕期可能出现的问题、临产和分娩、产后护理等，并告诉你解决各类问题的科学方案，告诉你每个重要阶段该做哪些检查，告诉你如何确保自己和宝宝的健康……

## <<孕产全程指南>>

### 作者简介

阿德里亚娜·亨特，英国著名的健康专栏作家，也是一位有经验的妈妈。本书是她与英国伦敦的夏洛特女王医院妇产专家团队合作而成，因而本书在语言风格上既有专栏作家的轻快简洁，也有一流妇产专家的严谨，兼备通俗性和科学性。由于夏洛特女王医院是英国历史最悠久、最负盛名的

<<孕产全程指南>>

书籍目录

第一章 孕前准备 营养 运动 吸烟、饮酒和毒品 当前的疾病和安全用药 工作和工作场所 外出旅行和度假 大龄夫妻 风疹 血型 骨盆底肌肉的锻炼 改变不良体态习惯和实施背部护理 中止避孕 月经周期和受孕期 什么时候会怀孕 性生活的频率第二章 怀孕进程周周看 恭喜你，你怀孕了！

第3周 第4周 第5周 第6周 第7周 第8周 第9周 第10周 第11周 第12周 第13周 第14周  
第15周 第16周 第17周 第18周 第19周 第20周 第21周 第22周 第23周 第24周 第25周  
第26周 第27周 第28周 第29周 第30周 第31周 第32周 第33周 第34周 第35周 第36周  
第37周 第38周 第39周 第40周 第41周 第42周第三章 疾病与用药对怀孕的影响 一些常见疾病对胎儿的影响 常见儿童疾病对胎儿的影响 孕期用药 常用药对胎儿的影响 孕期的替代疗法与代用药物 压力与怀孕 抑郁症和怀孕 孕期慢性病症第四章 孕期可能出现的问题 腹部疼痛 胎儿异常 尿液异常 胎儿偏大或偏小 血压问题 宫外孕 水肿 孕期糖尿病 子宫颈内口松弛 流产170 孕期胆汁郁积症 胎盘前置 先兆子痫 早产 日常生活中的问题 终止怀孕 阴道出血 体重增加过少或过多第五章 临产与分娩第六章 产后护理术语表

## <<孕产全程指南>>

### 章节摘录

插图：随着临产日子的接近，你要确定：你是否做好了一切准备工作来迎接小宝宝的到来，是否已经妥善安顿好你身边其他需要照顾的人。

如果你有其他的孩子或年长的亲人，或是有宠物需要照顾，你要安排好，至少在你住院期间要有人照看他们。

此时的胎儿还有3个星期就要分娩了。

此时胎儿头臀径约为34.5厘米，身长约为47厘米。

胎儿的身体已经储存了足够多的脂肪了，体重达到了3千克。

宝宝需要脂肪来与外界隔绝，而且脂肪还可以给刚出生的宝宝提供营养，因为在出生后的几天里宝宝再也不能直接从胎盘获得营养了，而且他需要时间来适应母乳喂养（大多数胎儿在出生后的3天内会变轻，等到吃奶时就又开始生长了）。

胎儿的脸几乎发育完全，鼻子变得更圆更光滑，脸颊更丰满，脖子更粗了。

眼睑看上去仍然很肿，但眼睛可以自然睁闭，睫毛也长好了。

孕妇的感受对你而言，时间一晃而过。

在你成为一位妈妈之前，你需要赶紧安排妥当一些事情：住院生产的时候，由谁帮你喂狗或者遛狗；要提前在冰箱里存好足够几周吃的速食。

你可能还在工作，感觉很疲倦，并且因为漫长的孕期而感到不耐烦。

不要放过任何可以休息的机会，即使你在干家务的同时也可以让双腿得到放松：比如坐下来熨衣服；如果条件许可，坐着准备一顿饭。

## <<孕产全程指南>>

### 媒体关注与评论

“这是一本非常优秀的孕产指南，系统而全面地讲解了孕产全过程的各种问题，信息量大，且科学实用。

我们建议医院将它作为孕妇学校的教材，也希望每位孕妈妈好好地阅读它。

”——英国皇家妇产协会“从孕前到产后，本书提供了全程指导，全方位解决孕妈妈的每一个疑问，为孕妈妈和宝宝的健康提供了有力的保障。

”——《英国妇产科杂志》“《孕产全程指南》让全世界的孕妈妈都能享受到英国一流妇产医院的服务，拥有这本书，妇产专家就时刻在你身边，全程指导你的孕期生活。

”——《纽约时报书评周刊》“这本书陪伴我度过了一个轻松而愉快的孕期，它帮助我解决了孕妇经常抱怨的那些问题。

尤其让我受益匪浅的是书中介绍的应对宫缩疼痛的方法，我非常顺利地生下了我的宝宝，并没觉得多痛苦。

”——英国读者珍妮·戴维斯

<<孕产全程指南>>

编辑推荐

《孕产全程指南》是由黑龙江科学技术出版社出版的。  
英国一流妇产医院专家团队精心打造的科学孕产指南英国皇家妇产协会《英国妇产科杂志》等机构推荐的孕期读物



<<孕产全程指南>>

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>