## <<怀孕圣经>>

#### 图书基本信息

书名:<<怀孕圣经>>

13位ISBN编号: 9787542754714

10位ISBN编号:7542754718

出版时间:2012-10

出版时间:上海科普

作者:张春改,刘大荭 编著

页数:346

字数:600000

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

## <<怀孕圣经>>

#### 内容概要

《怀孕圣经(第3版)》内容丰富,科学权威,引领您走进科学孕育宝宝的新世界。 让孕妈妈在家人的细心呵护下,平安顺利地度过孕期的每一天,从而为迎接健康聪明的宝宝做好充分 的准备。

《怀孕圣经(第3版)》内容包括:怀孕的过程、妊娠期身体变化、妊娠期保健等。 本书由张春改、刘大荭编著。

#### 书籍目录

怀孕第十四周
怀孕第十五周
怀孕第十六周
第五孕月(17~20周)
怀孕第十七周
怀孕第十八周
怀孕第十九周
怀孕第二十周
第六孕月(21~24周)
怀孕第二十一周
怀孕第二十二周 KAA第二十二周
怀孕弗—十—周
状乃举一上一田
怀孕第二十三周
状乃举一上四国
怀孕第二十四周
<b>第上乃日(25、20</b> 国)
第七孕月(25~28周)
怀孕第二十五周
怀孕第二十六周
小子另—— 1 八月
怀孕第二十七周
小子先——16月
怀孕第二十八周
小子为——1779
妊娠晚期
第八孕月(29~32周)
怀孕第二十九周
怀孕第三十周
怀孕第三十一周
怀孕第三十二周
第九孕月(33~36周)
怀孕第三十三周
状乃举一上而用
你学
怀孕第三十四周 怀孕第二十五日
怀孕第三十四周 怀孕第三十五周
怀孕第三十五周
怀孕第三十四周 怀孕第三十五周 怀孕第三十六周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周)
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周)
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化 身体内部的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化 身体内部的变化 身体外形的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化 身体内部的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十人 例体外形的变化 身体外形的变化 子宫环境的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体的变化 身体内部的变化 身体外形的变化
怀孕第三十五周 怀孕第三十六周 第十孕月(37~40周) 怀孕第三十七周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第四十周 身体内部的变化 身体内部的变化 身体外形的变化 妊娠期变化引起的不适
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第三十九周 你孕第三十九 周 你孕第一人 他 你 好 的 的 的 的 的 的 的 的 的 他 的 的 他 的 的 的 的 他 的 的 的 的 的 的 他 的
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第三十九周 你孕第三十九 周 你孕第一人 他 你 好 的 的 的 的 的 的 的 的 的 他 的 的 他 的 的 的 的 他 的 的 的 的 的 的 他 的
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十六周 常子等三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第三十九周 你孕第一个人的 的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十六周 常子等三十八周 怀孕第三十八周 怀孕第三十九周 怀孕第三十九周 你孕第一个人的 的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十八十 怀孕第三十十十十十十十十十十十十十十月,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
怀孕第三十五周 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十37~40周) 怀孕第三十八十 怀孕第三十十十十十十十十十十十十十十月,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
怀孕第三十五周 等三十(37~40周) 怀孕,第三十(37~40周) 怀孕,第三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀孕第三十五周 等三十(37~40周) 怀孕,第三十(37~40周) 怀孕,第三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀孕第三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀孕第三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀怀第怀怀怀身身身子妊心心眩头视乳第三月(37~40周)等第三月(37~40周)等第三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀怀第怀怀怀身身身子妊心心眩头视乳第三月(37~40周)等第三月(37~40周)等第三十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
怀孕第三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十十十十十十十十十十十十十十十十十

賱	背痛				
	_				
	痛				
	部抽筋				
皮	法制糙				
下	肢静脉	曲张			
•	足麻木			曲	
_		, 1141	ויטיום	1.1.	
	肤过敏				
	痒				
雀	斑和褐斑	斑			
妊	娠纹				
牙	龈肿胀				
_	指甲				
	频				
使	秘				
腹	胀腹泻				
痔	疮				
	帯増多				
		<del></del>			
-	早孕反应				
	.肉酸痛、	之	刀 ニュ		
鼻	出血				
下	肢浮肿				
•	娠低血	玉综	合征		
	·汗	11. 2/11	шш		
_		नार ᆂ	小小杯		
	<b>娠晚期</b>		心俘		
	管综合征				
员	韧带疲劳	劳			
怀	孕后还	来"	月经	"	
Char	oter 3	妊娠	期保	健	
	前检查:			·~-	
		-		4 立6	厅点
	何选择(	以厂	極一:	土厂的	」达1
	所				
产	前检查的	的时	间安:	排	
产	检项目				
伢	行产检]		与流	程	
	血压、				쌮
	·加压、/ ì儿异常!			J == 54	. 1—
		—			
	产前的				
1	么情形	需要	就医		
妊	娠期自	我监	测		
<u> </u>	妈妈心	杰要	宁静		
_	娠日记	حران	2 131		
	. 城口 记 · 娠期体	舌竺	I⊞		
. –		<b>里</b> 目	垤		
	胎动				
	胎心				
量	宫底				
	正胎位				

乳房的护理

妊娠期日常注意事项 劳逸结合,起居有常 每天保证睡眠时间 洗澡 做家务 购物 孕妈妈的夏季生活 孕妈妈的冬季生活 居室卫生 居室勿放花草 居室中不宜铺地毯 电视对胎儿的影响 妊娠期间不宜拔牙 预防孕期感染 感冒对胎儿的影响 对高龄产妇的建议 劳动保护 工作与休息 妊娠期禁忌 吸烟 药物抑制孕吐 隐形眼镜 宠物 X线检查 铅 噪声 驾驶汽车 电热毯 电磁波 妊娠中的异常情况 ABO溶血和Rh溶血 妊娠剧吐 风疹 宫外孕 腹痛 流产 不要盲目保胎 贫血 葡萄胎 双胎(多胎)妊娠 子宫肌瘤 胎儿宫内发育迟缓 妊娠高血压综合征 前置胎盘 胎儿宫内窘迫

胎盘早剥 低体重儿

实施胎教忌懒惰

掌握正确的胎教知识 Chapter 5 妊娠期的健康饮食 妊娠早期饮食营养 "害喜"时怎么吃 妊娠早期所需的营养素 妊娠中期饮食营养 妊娠中期需增加的营养素 避免便秘上身 妊娠后期饮食营养 营养不足对胎儿有影响 妊娠后期的饮食及生活原则 妊娠期膳食要平衡 选择健康的食物 保证按时摄取食物 "逐月养胎"法 根据季节选择饮食 瘦女孕期饮食12项建议 在外就餐注意事项 孕妈妈补钙 孕妈妈补铁 妊娠期体重管理 孕前体重决定孕期体重 吃得健康而不发胖 营养摄取应该重质不重量 不要吃反式脂肪美食 水果吃太多肥胖上身 孕妈妈偏食的坏处 妊娠期饮食宜忌 保证食物的卫生 远离危险的食品 中医建议少吃的食物 可适量补充的营养品 要多吃健脑食品 孕妈妈可不可以喝茶 早餐不可缺少谷物 五色蔬果养好气色 安胎养胎这样吃 中医食补法 孕期滋补美食 中医安胎药膳 肾虚型 气血虚弱型 血热型 跌仆伤胎型 中医养胎药膳 Chapter 6 孕育之美

从头到脚的呵护

孕妈妈完美大全
慎重使用化妆品
牙齿的保护
秀发的保养
2500 体 375
选款式和材质
胸罩的选择
内衣的选择
内裤的选择
外衣的选择
鞋、袜的选择
Chapter 7妊娠期锻炼
锻炼的准备与内容
锻炼要适度
选择合适的锻炼项目
保持正常的体温
不适宜进行锻炼的孕妇
妊娠期的运动
增强心肺功能的游泳
锻炼时间
休息与放松
放松的方法
孕妇的快乐处方
旅行
乘飞机旅行
Chapter 8 做一个合格的准爸爸
做个好后勤
妊娠早期准爸爸的任务
妊娠中期准爸爸的任务
妊娠晚期准爸爸的任务 明确分工家务
明佛万上多分 和妻子欢度孕期
和安丁从反学期 关心怀孕的妻子
大心怀孕的安宁 准爸爸要帮忙做的事情
准色色安布化成的争情准备爸生活小窍门
准备色生活小场门
产房中的陪产爸爸
Chapter 9分娩学习班
了解分娩的方式
自然分娩
人工辅助阴道分娩
产钳助产
胎头吸引术
会阴切开术
剖宫产
水中分娩
产科麻醉与无痛分娩

ᄼᇪᄼᅼᇄᄼᄼᇶᆂᅚ
分娩前的准备事项
孕妈妈的准备
准爸爸的准备
给宝宝做准备
分娩训练
体操锻炼
分娩期配合动作训练
顺利生产六大环节
Chapter 10 分娩的过程
临产的征兆
宮底下降
见红
规律性宫缩
阴道流液
预产期并非是实际分娩日期
宫缩特点
自编初点 临产的饮食营养
临产前的注意事项
去医院的时间
决定分娩的三要素
产道
产力
• • •
胎儿
分娩知识
分娩所需时间
分娩时的饮食
待产姿势的选择
分娩时的疼痛
分娩诀窍
临产箴言
分娩过程
第一产程
第二产程
第三产程
分娩中的其他问题
难产
滞产
持续性枕后位和枕横位
<b>臀位</b>
羊水浑浊
脐带脱垂
脐带绕颈
胎盘滞留
急产
双胎分娩
早产
过期产

Chapter 11 产后保健与护理 产后生理变化 子宫 子宫内膜的变化 外阴和阴道 乳房 泌尿系统 腹壁 产后保健与护理 产后一周生活安排 良好的休养环境 起居有常 产妇衣着选择 产后要及时小便 产后常规检查 产后会阴护理 产后乳房护理 剖宫产妇的保健 产妇如何洗浴 坐月子感冒怎么办 产后脱发 防止手关节痛 产后心理调适 产后避孕与性生活 产褥期间的饮食营养 产褥期营养特点 产褥期的饮食应当注意什么 产后饮食不宜 产妇适宜食用的蔬菜 产妇宜用的滋补品 经典月子菜 产后体形恢复 产后运动何时开始 最初的练习 产后健美操 腹部健美 乳房健美操 美腿保健 做产后操要注意什么 产后异常与疾病防治 产后恶露不净 产褥热 会阴伤口感染 子宫复原不全 子宫脱垂 外阴发炎 产后阴道松弛

```
尿失禁
 尿潴留
 便秘
 肛裂
 乳胀
 乳腺炎
 乳头皲裂
 腹部肿块
 腋下肿块
 腹痛
 身痛
 颈背酸痛
 多汗
 疲劳
 感冒
 产后出血
 产后贫血
 产后妊娠高血压综合征
 心力衰竭
Chapter
    12 新生儿保健与护理
 宝宝的生理特征
 新生儿生理指标
 新生儿的头面部特征
 胎脂和胎毛
 手、脚和指甲
 乳房
 脐带
 阴部
 血管瘤和胎记
 新生儿的五种感觉
 宝宝的喂养
 母乳喂养的好处
 母亲要将初乳喂给宝宝
 如何给新生儿喂乳
 母乳喂养者是否需喂水
 母乳喂养的正确姿势
 每次哺乳的时间
 如何知道婴儿吃饱了
 哪些情况下不宜母乳喂养
 怎样使母乳增多
 早产儿的喂养
 双胎的喂养
 人工喂养
 怎样给婴儿喂奶粉
 新生儿的日常保健与护理
 良好的环境
 宝宝房间温度和湿度要适宜
```

培养宝宝良好的睡眠习惯 给宝宝洗澡 给宝宝保暖 不可将新生儿包得太紧 怎样给宝宝换尿布 新生儿生殖器官的清洁方法 脐带的护理 如何抱放婴儿 新生儿正确穿衣与脱衣 新生儿日光浴 七大类新生儿用品采购 新生儿疾病防治 新生儿疾病的特点 "马牙"不需要处理 要注意预防臀红 AB0溶血是怎么回事 新生儿肝炎综合征 新生儿发热的护理 新生儿腹泻的护理 新生儿的便秘 新生儿体温不正常的原因 新生儿硬肿症 窒息 新生儿预防接种 新生儿的智能训练 感官训练刺激智力发育 新生儿按摩体操 新生儿能力训练 亲子游戏

## <<怀孕圣经>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 胚胎发育到12周,胎盘才真正形成。

胎盘功能最旺盛的时期是妊娠4~6个月时。

这段时期,胎盘帮助胎儿的消化、呼吸、循环、泌尿系统工作,并制造多种激素和酶来促进胎儿体内的生化活动。

约在第34周时,胎盘达到顶峰时期,以后便开始老化;之后2~3周,胎盘转运营养物质的效率降低,并开始纤维化,出现了凝血块和钙化斑——这是血管老化的征象:危险的是40周以后,胎盘便开始坏死,将不能为宝宝的生长发育提供充足的营养物质和氧气。

胎膜 在受精后的最初几周里,受精卵进行分裂分化,一部分形成胎儿的胚体部分,一部分则形成附属结构——胎膜。

包括羊膜、卵黄囊、绒毛膜、尿囊、脐带。

胎膜对胚胎起保护和营养等作用。

胚胎发育至第3个月时,羊膜腔不断扩大,约第20周,羊膜与绒毛之间的胚外体腔消失,约第22周,随着胚胎的发育生长及羊膜腔的扩大,平滑绒毛膜与包蜕膜一起凸向子宫腔,并逐渐与壁蜕膜相融合,子宫腔由此消失。

此时,胚外体腔和子宫腔均消失,只有一个大的羊膜腔,使羊膜、平滑绒毛膜、包蜕膜、壁蜕膜都紧贴在一起,并与胎盘共同构成一个大囊。

胎儿被包在囊内,分娩时,这个大囊随胎儿一并娩出,临床上总称为衣胞。

脐带 第4周时,胚体在卷折形成圆柱形过程中,体蒂及其中的尿囊、尿囊血管和卵黄囊等随着包卷都挤到胚体腹侧,形成一个圆柱状结构,称为脐带。

脐血管的一端与胚胎的血管相连,另一端与胎盘绒毛内的血管相连。

脐动脉有两条,将胚胎的血液送至胎盘绒毛内的毛细血管,胎儿血与母体血在此进行物质交换,脐静脉只有一条,将胎盘绒毛血管内的血液输入胚胎体内。

足月妊娠时,脐带平均长30~70厘米,大多数长50厘米左右,直径为1~2.5厘米。

表面被羊膜所遮盖,呈灰白色和螺旋状扭曲,里面有一条脐静脉和两条脐动脉。

胎儿通过脐带和胎盘与母体连接,进行营养和代谢物质的交换。

脐带如果受压,血液被阻断,可危及胎儿的生命。

在产前,脐带发生问题的几率并不小。

比如胎儿浮游在羊水内,可以活动自如,若是子宫稍微放松对它的约束,诸如既往分娩过多的孕妇腹壁太松、子宫本身弹性不良或由于某些原因羊水过多时,都可以使胎儿在羊膜囊内转动过于频繁,造成脐带扭转、打结甚至缠绕于胎儿颈部或肢体,这样就会使脐带内血管的血运受阻甚至中断,威胁着胎儿的生命,甚至造成胎儿在子宫内死亡。

## <<怀孕圣经>>

#### 编辑推荐

《怀孕圣经》是中国第一本全面关注从女性到母亲的受洗圣典。 宝贝,你让我的心欢喜,我的灵荣耀,我要做你脚前的灯,做你路上的光,呵护你成长,照耀你前行 。

## <<怀孕圣经>>

#### 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