

# 《怀孕知识全书》

## 图书基本信息

书名：《怀孕知识全书》

13位ISBN编号：9787506483520

10位ISBN编号：7506483521

出版时间：2013-5

出版社：李淑娟 中国纺织出版社 (2013-05出版)

作者：李淑娟

页数：366

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怀孕知识全书》

## 内容概要

本书以时间为序，从备孕、怀孕、产检、胎教、分娩等方面介绍了女性怀孕四十周可能遇到的各种问题以及所需要注意的事项进行全面而系统的讲解，具有较强的实用性。

# 《怀孕知识全书》

## 作者简介

李淑娟，河南安阳地区医院妇产科主任，毕业于河南医科大学临床医学专业，1999年取得执业医师资格。

## 书籍目录

第1章 孕前知识 第1节心理准备做好了吗 1.值得高兴的“喜”事 2.保持和谐的夫妻关系 3.树立生个好宝宝的信心 4.消除不必要的忧虑 5.调节最佳怀孕情绪 第2节知识准备 1.优生的原则 2.认识生殖系统 3.孕育新生命的奥秘 4.注意经期卫生利于受孕 5.影响受孕的因素 6.怎样计算排卵期 7.掌握最佳受孕时机 8.遗传与孕育 9.高龄产妇不要担忧 10.孕前要注意劳动保护 第3节生理准备 1.做一个周全的孕前计划 2.未来爸爸的准备 3.孕前调养好身体 4.尽量使体重达到标准 5.为受孕准备好营养 6.孕前需治疗的疾病 7.孕前服药应慎重 8.孕前能否接种疫苗 第4节物质准备 1.舒适的居住环境 2.准备孕期衣物 3.选择适合孕期的鞋 4.选择适合孕期的床 5.准备相关书籍、音乐唱片 6.经济上做好安排 第5节受孕禁忌及注意事项 1.婚后不宜立即怀孕 2.身体疲劳时不宜怀孕 3.节日期间不宜怀孕 4.孕前不宜住新居 5.妇科炎症对怀孕的影响 6.用药物和宫内节育器避孕时不宜怀孕 7.停用避孕药多长时间可以怀孕 8.吸烟不利于怀孕 9.流产及早产后不宜立即怀孕 10.准妈妈应远离电磁波 11.受过X线照射的妇女不宜立即怀孕 12.孕前不宜养宠物 13.怎样避免畸形儿 14.“不孕”和“不育”是一回事吗 15.女性不孕原因及应做的检查 16.男性不育的原因及相关检查 第6节孕前饮食保健准备 1.孕前合理调整饮食 2.准妈妈孕前要补充的营养 3.孕前不宜过多食用的食物 4.孕前丈夫宜补锌 5.丈夫需要优质的精浆 6.身材肥胖的妇女怀孕前应限制胆固醇摄入 7.计划怀孕的妇女应慎用维生素 8.孕前积极进行体育锻炼 第2章 孕期知识 第1节新生命来临的讯息 1.怎么知道自己怀孕了 2.由医师确诊 3.计算预产期 4.什么是末次月经 第2节10个月的旅程 孕1月 1.胚胎的成长 2.母体的变化 3.孕1月时的注意事项 4.孕1月时的饮食营养 5.孕1月时的营养食谱 西红柿烧豆腐 栗子鱼肚 素火腿 肉蛋饺 6.运动锻炼 孕2月 1.胚胎的成长 2.母体的变化 3.孕2月时的注意事项 4.孕2月时的饮食营养 5.孕2月时的营养食谱 香菜烧萝卜 虾仁鹌鹑蛋汤 粳米栗子粥 麦片牛奶粥 6.运动锻炼 孕3月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕3月时的注意事项 4.孕3月时的饮食营养 5.孕3月时的营养食谱 鲜奶火腿瓜片 白菜炖豆腐 菠菜猪肝汤 蒜香排骨 6.运动锻炼 孕4月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕4月时的注意事项 4.孕4月时的饮食营养 5.孕4月时的营养食谱 沙锅冻豆腐 糯米炒饭 6.运动锻炼 孕5月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕5月时的注意事项 4.孕5月时的饮食营养 5.孕5月时的营养食谱 糖醋海带 杏仁大米粥 牛奶烧西红柿 蛤蚧核桃炖双鹌 姜醋煎茄子 6.运动锻炼 孕6月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕6月时的注意事项 4.孕6月时的饮食营养 5.孕6月时的营养食谱 凉拌香萝卜 五香烧豆腐 拔丝土豆 桃仁梨片汤 芹菜炒香干 拌菜花 6.运动锻炼 孕7月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕7月时的注意事项 4.孕7月时的饮食营养 5.孕7月时的营养食谱 清炖牛肉 西红柿炒鱼片 肉丝炒鸡蛋 奶油水果 6.运动锻炼 孕8月 1.胎儿的成长 2.母体的变化 3.孕8月时的注意事项 4.孕8月时的饮食营养 5.孕8月时的营养食谱 姜炒肉丝 鲜蘑豆腐 凉拌莴笋 6.运动锻炼 .....

## 章节摘录

版权页：插图：孕20周 从现在开始宫底每周大约升高1厘米。胎儿的身长在24厘米左右，体重大约320克。胎儿现在开始能吞咽羊水，而且肾脏已能够制造尿液，头发也在迅速地生长。感觉器官开始按区域迅速发育，神经元分化成各个不同的感官。味觉、嗅觉、听觉、视觉和触觉都开始在大脑里的专门区域里发育起来。神经元数量的增长开始减慢。但早神经元之间的相互连通开始增多。2母体的变化 子宫如成人头般大小，子宫底的高度位于肚脐下一横指处。肚子已大得使人一看起来便知道是一个标准的孕妇了。而且乳房与臀围变大，皮下脂肪增厚，体重增加，全身出现水肿现象。若前1个月还有轻微的孕吐情形，此时会完全消失，食欲依然不减，身心到达安定时期。此时微微可以感觉胎动，刚开始也许不太明显，肚子有不舒服的感觉。这一时期，孕妇常感到口干舌燥，耳鸣，但不发烧，这些现象都是妊娠引起的身体变化，不是病态，分娩后均可消失。3.母体的生理变化 体重增加 胎儿在发育成长，必须增加血液、肌肉、骨骼和其他组织，形成健康的身体。母亲的体重也随之增加，这不仅包括胎儿，还有胎盘、羊水以及全身为适应妊娠而发生的一些变化。孕妇体重的增加应是逐渐的、有规律的。妊娠1~12周，增加2~3千克，妊娠13~28周，增加4~5千克；妊娠29~40周，增加5~5.5千克。妊娠中后期，每周体重增加0.45千克。妊娠足月时体重平均增加12.5千克，若体重增加过多，应注意身体水肿、羊水过多等；若体重增加过少，应注意是否营养不足、贫血、胎儿发育迟缓等。第一次感受胎动 有些孕妇会在第18周之前，就可以感觉到胎动，但有些会迟至第24周，才感觉到有胎动。体形瘦的孕妇也会比较胖的孕妇要更早地感受到宝宝轻微的动作。在孕5月末，宝宝的胎动是非常随意的，在小腹的任何一处，都有可能感受到这样的轻踢。腹部皮肤瘙痒敏感 这个时候，孕妇的皮肤因牵拉会感到瘙痒。可以在痒的部位抹一点润肤膏。从怀孕的后半期开始，准妈妈要温柔地轻抚腹部，培养与肚中小家伙的感情。脐周不适 在怀孕20周时。膨胀的子宫会开始向外压迫孕妇的下腹部。孕妇走路时，在肚脐周围，会偶尔感到稍许的不舒服。

# 《怀孕知识全书》

## 编辑推荐

掌握一定的优生知识是孕育健康宝宝的必要条件。本书用科学实用的理论全面指导准妈妈的整个孕程，包括备孕、孕检、胎教、分娩等知识，使准妈妈能够安心、快乐度过整个孕程。

# 《怀孕知识全书》

## 精彩短评

1、和老公准备要孩子，在图书大厦里看了很多书，选来选去就觉得这本最详细，最后决定在亚马逊买，比书店便宜十几块钱，虽然没有别的书那么多图片，那么花里胡哨，但是讲的很细

# 《怀孕知识全书》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)