

## 图书基本信息

书名：《怀孕知识百科》

13位ISBN编号：9787543941113

10位ISBN编号：7543941112

出版时间：2010-1

出版社：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：451

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)

## 前言

未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在父母内心里，每位宝宝的孕育、诞生和成长都是一种奇迹。我们写作本收是基于一个信念：你对怀孕及分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全、越令人满意。怀孕不是要忍受的疾病，而是正常健康女性的生理功能；怀孕不只是恶心、夜间频尿。怀孕可以说是一次个人旅程，在旅途中你可以发现自我、探寻自我心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。在这10个月当中，你不但会孕育一个宝宝，同时还会经历个人的成长。怀孕在使你经历前所未有的感觉的同时，还是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至对于你整个人的一大挑战。你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会聚集在一起形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好。希望这本书能成为你除医生提供的常规产前护理之外的补充读本，而不是取而代之。因为不管是什么书，都只能就大多数孕妇在多数情况下的经历做概括性的介绍。而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是独一无二的。由于你可能有一些特殊的产科需要超出本书探讨的范围，而且你所需要的处理方式，也可能会不同于本书所提出的建议，所以如果你有疑虑，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的指示去做。

# 《怀孕知识百科》

## 内容概要

《怀孕知识百科》内容简介：从孕前准备、胎儿的成长过程、养胎与胎教、孕期疾病的防治、分娩的方式、产后护理到新生儿宝宝喂养方面，进行了详细的介绍，是一本全面呵护孕妈妈和宝宝健康的必备枕边书。

书中从始至终传达了一个理念：怀孕是自然而美好的生理过程，只要掌握了相关的知识或常识，调整心态，放松心情，就能拥有一次美好的怀孕与分娩经历，从而得到一个健康聪明的宝宝。

# 《怀孕知识百科》

## 书籍目录

第一篇 优生优育方案第二篇 有备而孕方案第三篇 孕早期保健方案第四篇 孕中期保健方案第五篇 孕晚期保健方案第六篇 临产分娩保健方案第七篇 产后月子保健方案

## 章节摘录

从优生的角度来说，应当做到：

**管理体重：**准备怀孕前，首先要注意自己的体重，体重过重和过轻都可能会导致不孕。如果体重低于正常值，应适当增加饮食，贮备足够营养，为将来的胎儿生长发育打下良好基础。体重超重的女性最好孕前适度减肥，降到接近标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加约12.5千克左右。过于肥胖，身高（米）与体重（千克）的平方比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等症状。

**运动习惯：**养成规律的运动习惯，是保证孕育的前题之一。只要把生活形态稍加调整，加上有规律的运动习惯，对怀孕期间控制体重也会有帮助。当然，也不必过度锻炼身体，更不必突然增加运动量或从事高难度运动。可以选择一种自己喜欢，能持续，适合于任何季节的运动，最好能同时锻炼和强化背部、腹部肌肉，对怀孕会有很大帮助。

**影响受孕的客观因素** 影响受孕的客观因素包括两个方面：一是如果从事的工作与有害、高温、射线及电离辐射物质密切关联，就应当调换工作岗位以保障卵子的质量；二是应该对受孕时间、地点有所选择。一般来说，受孕最好能避开10~11月份或3~4月份，避免宝宝在酷暑或严冬时出生。

了解孕产知识作为未来的妈妈，在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。

# 《怀孕知识百科》

## 编辑推荐

《怀孕知识百科》按照怀孕的月份一步步展示了子宫内发生的神奇变化，总结了准妈妈应知的所有事项，包括：在宝宝成长的同时，你会经历生理和心理上的哪些变化；对于产科检查、分娩方式等疑虑的专业解答；怎样做一个快乐的怀孕上班族；从克服害喜到控制阵痛的各种实用妙招等。精心打造的孕育生活 权威 科学 全面 实用 专家推荐读本 最适合准父母的孕育指导方案

## 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)