

《孕期40周完全手册》

图书基本信息

书名：《孕期40周完全手册》

13位ISBN编号：9787510402128

10位ISBN编号：7510402123

出版时间：2009-4

出版社：柯蒂斯、舒勒、沈亦文 新世界出版社 (2009-04出版)

页数：305

译者：沈亦文

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

《孕期40周完全手册》

内容概要

《孕期40周完全手册》内容简介：一个新生命就要诞生了，家里的生活将发生翻天覆地的变化，每个准妈妈和准爸爸当获知这个消息的时候，心情一定是既激动又复杂的吧。不用担心即将度过的漫漫孕期，美国权威产科专家格雷德·柯蒂斯和朱迪·舒勒为你精心打造了一本以周为单位的准妈妈用书，详尽收集了所有你在40周孕期里需要的信息，比起传统的以月为单位的图书来，它无疑更实用，更具有指导性。那就放松心情吧，愉快而健康地度过每一周，很快你就会见到一个世界上最可爱的小宝宝了。

《孕期40周完全手册》

作者简介

格雷德·柯蒂斯：医学博士，公共卫生硕士，美国妇产科产科学会成员。通过美国妇产科产科学会认证。他在美国犹他州盐湖城行医，是犹他州卫生部的一名医疗顾问，并且担任犹他州州立医院的副部长。柯蒂斯博士在犹他州州立大学获得理学硕士学位和公共卫生硕士学位，然后在纽约罗切斯特大学医学院获得了医学博士学位。他曾在罗切斯特大学的史壮纪念医院任实习医师，后成为住院医师，最后升任总住院医师。

朱迪·舒勒：理学士。和格雷德·柯蒂斯博士共同写作并担任编辑超过20年。他们共同创作了14本关于怀孕、妇女健康和儿童健康的书籍。在亚利桑那州图森市，舒勒女士自学获得了亚利桑那州立大学的理学学士和理学硕士学位。在成为HPBooks的编辑继而认识柯蒂斯博士之前，舒勒女士任教于加利福尼亚和亚利桑那州的大学程度院校。她育有一个儿子。她的大部分时间在亚利桑那州的图森市和怀俄明州的拉莱米镇度过。

《孕期40周完全手册》

书籍目录

《孕期40周完全手册》

为怀孕作准备

第1-2周

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

产后会发生什么

章节摘录

第1-2周开始怀孕啦！这是一个激动人心的时刻——有一个小生命在自己的身体内生长，真是一次不可思议的经历！本书能够帮助你了解怀孕，轻松度过孕期。你也能够学习到自己的身体内发生了什么变化，宝宝是如何成长发育的。怀孕中的你并不孤独，每年有无数女性顺利度过孕期。在美国，平均每天有11 120个婴儿降生，而每年出生的婴儿数量则超过400万。本书的重点之一，是帮助你了解自己的行为和活动，会对自身和腹中的宝宝产生什么影响。如果能够及时获知在某个时间接受某项检查，比如拍X光片，会对胎儿造成什么影响，你就会改变检查的时间。如果了解到服用某种药物会危害到宝宝，或是其产生的长期不良效应，你就会戒掉这种药物。如果知道不良的饮食习惯会引起自身的肠胃不适，还可能导致胎儿发育迟缓，你就会改变习惯，选择有营养的食物。如果认识到自己的行为会对怀孕产生什么影响，你就会作出明智的选择，远离焦虑，以更轻松愉快的状态度过孕期。本书以怀孕的周数来编排章节，书中的插图帮助你更清楚地了解你和宝宝每周经历着怎样的变化。每一周提到的话题包括胎儿的大小、你的身体变化以及你的行为如何影响到胎儿等等。本书中的资讯并不能代替医生的建议。因此，你必须将任何疑虑告知医生。不过书中的资料可以作为你和医生交谈的话题，也可以帮助你阐述自己的问题。

怀孕的征兆和症状 如果怀孕，你的身体会出现很多变化。如果你出现了以下一个或多个症状，或是你觉得自己可能怀孕了，务必找医生确诊：月经未能如期而至 恶心或呕吐 厌食或贪食 易疲劳尿频 乳房变化或产生胀痛感 骨盆区域有刺激感 口腔中有腥味 你会先注意到何种征兆？每个女性的感受都是不同的。如果月经迟迟不来，这可能是怀孕的第一个征兆。你的预产期是哪一天？受孕的日子应该是从你最后一次月经期开始的那天算起。也就是说，根据医生的算法，这个日子比你实际怀孕的日期早两周。听起来有点令人困惑，因此我们将在下文进一步讨论这个问题。计算你的预产期 大部分女性并不知道自己受孕的确切日期，但多数都记得自己最后一次月经开始的时间。因此，这是推算受孕日期的关键点。预产期的重要性在于它能够帮助医生决定何时对孕妇进行某项特殊检查，并安排好定期的常规检查。同时，预产期的预测也有助于估算婴儿的发育情况，并计算出孕妇是否怀孕时间过长。大部分女性的受孕时间（排卵期）在每一次生理周期的中间段，或者说是在下一次月经期开始的两周前。从最后一次月经的第一天算起，孕期大约持续280天，合40周，你可以用最后一次月经的第一天加上280天，得出预产期。或者从最后一次月经的第一天往回数3个月再加上7天，也可以大致地推算出分娩的日期，比如说，如果你最后一次月经是从2月20日开始的，那么预产期大约在11月27日。以这种方式计算的怀孕期叫做妊娠周数（或称月经周数），这是大部分医生和护士所采用的记录方式，和排卵周数（或称受孕周数）有所不同，两者相差两周。如今，一些医学专家建议将“预产期”定义为“预产周”——孕妇随时可能分娩婴儿的7天。这7天一般指的是孕期的第39周半到40周半。由于只有极少数的女性（仅5%）会在预产期的当天分娩，因此，预产周这个提法显然有助于减轻准妈妈因不确定宝宝何时降生而产生的焦虑。许多人用周数来计算孕期，这确实是最简便的方法。但因为这种算法是从最后月经期的第一天算起，而实际的怀孕时间是在两周之后，所以会引起一些误解。比方说，如果医生说你已经怀孕10周（从你最后一次月经开始算起），实际上你只怀孕了8周。你可能听说过用三月期来划分怀孕阶段的方法。三月期把整个孕期分成三段，每一段大约13周，这种分法有助于将胎儿的各个发育阶段集中到一起。比如，胎儿的身体结构和器官系统的发育大部分是在第一个三月期进行的。流产也往往发生在这个阶段。到了第三个三月期，大部分由怀孕引起的疾病，比如孕期高血压和子痫前症，大多发生在这个时期。你可能还听说过阴历的算法，这是根据月亮圆缺的周期来计算的，也就是28天为一个月。由于孕期从最后一次月经开始到分娩日约为280天，所以将孕期算为10个月。40周时间表本书是根据40周的时间表来计算孕期的，你其实是从第3周开始怀孕的。有关怀孕的所有细节将从第3周开始逐周地进行讨论，预产期则在第40周末。每周论述的内容包括胎儿发育的实际周数。比如在第8周，你会看到：第8周（妊娠周数）胎儿周数—6周（受孕周数）因此，你可以在孕期中的任何一个时间点获知胎儿的实际发育周数。你必须明白预产期只是估算出来的，而不是确切的日子，这一点很重要。正如我们刚才提到过，只有5%的孕妇会在预产期当天分娩。因此你切勿认定某一天到了就能生产，否则，你只能看着这一天来到又过去，而宝宝一点动静也没有。不如把预产期看作一个目标，一个令人期待、又必须为之作好准备的日子。因此，掌握怀孕的进展是很有帮助的。无论你用何种方式来计算孕期，怀孕持续的时间是不会改变的。不管怎么说，奇迹正在发生——一个鲜活的小生命正在你的身体里茁壮成长！好好享受这段时光吧！你的月经周期月经是一种正常的周期性变化，定期将子宫内的血液、黏液和细胞碎片排出。月经通常是28天一次，但有可能小

于或大于28天，这属于正常的范围。月经持续的时间和出血量因人而异，一般是持续4—6天。实际上，女性体内有两种重要的周期循环在进行——排卵周期和子宫内膜周期。排卵周期内会产生一个用于受孕的卵子，子宫内膜周期则为受精卵在子宫内的着床提供环境。由于子宫内膜的变化由卵巢分泌的激素来控制，因此这两种周期变化息息相关。排卵周期会产生一个卵子等待受孕。一个新生的女婴体内约有200万个卵子，到了青春期之前，卵子的数量减少为约40万个。实际上，女婴在出生前拥有的卵子数量是最多的，当胚胎在5个月大的时候（约出生前4个月），拥有约680万个卵子！约有25%的女性在排卵期内会感到小腹不适或疼痛，这被称为痛经。一般认为，这种现象可能是因为卵泡破裂时产生的液体或血液造成刺激，但这种症状并不能作为排卵是否发生的判断依据。你的健康状况会影响怀孕，你的健康状况是怀孕的重要因素之一。良好的营养、适当的运动、充足的休息以及注重自我保健都会影响到怀孕。本书提供了许多相关信息，包括你服用的药物、需要接受的检查、可以购买的非处方药品，以及一些令你疑惑的问题。这些信息的重要性在于，使你能够认识到自己的行为会对自身的健康和成长中的胎儿带来什么影响。你是否得到良好的护理也会影响到怀孕以及你在孕期中的精神状态，良好的护理对宝宝的健康发育也同样重要。谁来为你提供护理 当你需要他人提供护理时，你有诸多的选择。专业的产科医生熟知孕妇和产妇护理的知识。产科医生可能是医学博士（从专业医学院校毕业并获得医学执照的医生）或产科博士（从专业产科院校毕业并获得医学执照的医生），两者都在毕业后接受过进一步的培训。专业护理高风险孕妇的是围产学医生。只有10%的孕妇需要围产学医生的特别照顾。如果你需要专业护理，或是对过去的健康问题存有疑虑，务必告诉医生。某些女性会选择一名家庭医生。一些情况下，由于某个社区太小或是太偏远，可能难以找到一位专业的产科医生。家庭医生常常兼任内科、产科和儿科医生，许多家庭医生在护理产妇分娩上很有经验。如果出现特殊情况，家庭医生会给你介绍一位产科医生，为你提供产前护理，特别是在你需要接受剖腹产手术的情况下。也有一些孕妇会选择助产护士来提供护理。一名有资质的助产护士接受过职业培训，能够帮助你更轻松地完成孕期。这些专业人员是接受过额外训练并获得产科学护理证书的注册护士。一旦孕妇出现并发症，他们会立刻联系内科医生。沟通很重要能够时常和护理人员进行沟通是非常重要的。每个女性的怀孕和分娩过程各不相同，你必须和医生沟通你的任何疑问，比如：自然分娩的过程是什么样的？每位孕妇都必须接受这些常规检查吗？是不是每位孕妇都要接受胎心音监测或其他护理措施？主治医生休假的时候，由谁来接手护理我呢？我是否需要和其他的医生见面？还有其他的医生护理我吗？把你的疑虑和任何你认为重要的问题告诉医生。你的主治医生也许已经参与过成百上千个孕妇的护理和分娩，足以利用他的经验来照顾你。医生一定会考虑到怎么做对你和宝宝才是最好的，对你的任何问题都不会见怪。

编辑推荐

《孕期40周完全手册》

精彩短评

- 1、买来送人，内容不错，但是封皮有点脏！
- 2、这是本可以给10颗星的好书！！力荐！！比国内的所谓孕期指南要严谨and科学的多！！最好的一本。
- 3、本来是买给嫂子看的，结果自己看着就费劲，更别说孕妇看了！强烈建议众亲们别再买这本书了！
- 4、陪伴我整个要孕期，科学，全面

《孕期40周完全手册》

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