

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 图书基本信息

书名：《图解十月怀胎全程指导》

13位ISBN编号：9787543940291

10位ISBN编号：7543940299

出版时间：2009-9

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：王廷礼

页数：352

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)

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 前言

怀孕了，你是想做一个美丽、健康的孕妈妈，还是一个什么都不知道的大肚婆？就今天的很多女人而言，用“一生一次”来形容即将经历的孕产过程，应该说一点儿都不夸张。大家都知道，因为身体中孕育了新的生命，孕妈妈的生理情况与平时完全不一样。为了适应妊娠期的生理变化，如何合理安排和调节日常生活，对孕妈妈的安全和婴儿的健康发育都是很有益处的。对于如此珍贵的一次人生体验，必须更加珍惜身体的每一处变化，才能真正感受到幸福。就像一本《葵花宝典》可以助人练成绝世神功，一本怀孕宝典，也能令孕妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。你也许要问，真的这么有用吗？是的！本书从孕妈妈的衣、食、住、行、情感等方面，详细介绍了孕妈妈最实用的养生方法，帮助年轻的父母消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。本书从孕妈妈的孕期身体变化、情感护理，一直到生产过程、疾病的养护，都给出了清晰明了的解答，可以令孕妈妈十分清楚将发生的变化和所有应注意的事项。整整10个月，我们都可以陪伴在孕妈妈的左右，成为孕妈妈真正的良医益友。希望本书能伴随每一个孕妈妈更加安心、舒心、快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝贝！

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 内容概要

你做的充分准备可以影响宝宝的一生。《图解十月怀胎全程指导》针对准父母们在孕前和孕后可能产生的一系列疑问(生理学、病理学、心理学、遗传学、营养学、妇产科学等),以一问一答的形式,用通俗的语言和科学的方法,为准父母们提供DIY(do it yourself)式的自我学习。希望借助这本《图解十月怀胎全程指导》告诉准妈妈在产前和产后这一时期不知道的、想知道的、应该知道的一切;帮助准父母们能够更明白、更踏实地度过孕期。

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 书籍目录

1 您做好了怀孕的准备吗 孕前准备措施有哪些 孕事早知道 怀孕前物质准备 了解受孕的生理过程 认识精子和卵子 排卵期的预测 高质量性生活是高质量受孕的关键 特殊情况下的受孕时机 准妈妈优生饮食细节 准爸爸优生饮食细节 智力与遗传的关系 什么情况下需作遗传咨询 选择最佳的生育时机 浏览怀孕的整个过程 妊娠日记的使用方法 预防出生缺陷的措施 近亲婚配与遗传疾病 孕前饮食与健身 孕前准妈妈更应戒烟 酒后受孕不利优生 婚后不宜立即怀孕 药物避孕刚停后不宜立即怀孕 早产或流产后不宜立即再孕 避孕期间不宜怀孕 孕前为什么不宜食用棉籽油 长期服用药物的妇女应慎怀孕 妇女孕前不应服安眠药 X线对怀孕的影响 如何知道怀孕了 重视高危妊娠 预产期的推算 孕期床上用品该怎样准备 受孕应避免人体低潮期 生殖道有炎症影响受孕吗 体弱的女性孕前吃什么 哪些遗传病影响生育 癫痫患者不宜生育 生男还是生女 关于女性受孕的戒律趣闻 怎样提高生男孩的概率 怎样提高生女孩的概率

2 第一个月(0-4周)：最初的感觉  
3 第二个月(5-8周)：开始有些不安  
4 第三个月(9-12周)：重要的过渡期  
5 第四个月(13-16周)：一切都变得明朗  
6 第五个月(17-20周)：最重要的保健器  
7 第六个月(21-24周)：容易出问题的时期  
8 第七个月(25-28周)：开始作准备  
9 第八个月(29-32周)：巩固前面的成果  
10 第九个月(33-36周)：作最后的忍耐  
11 第十个月(37-40周)：伟大的成功时刻  
12 产后护理与保健：做美丽的新手妈妈  
13 0-1月宝宝护理与保健：养育一个超级宝宝

### 章节摘录

插图：在孩子出生后到幼年期间，你会觉得宝宝不断占据你的时间和需要花很大的心血。但你所得到的的是孩子会给你带来无法替代的欣喜及乐趣。而且，当孩子逐渐长大后，你便会知道你为孩子付出得越多，所得到的回报也更多。受孕之后，作妻子的会在身体上和心理上发生较大的变化，为了能够很好地适应这个变化，就更应该在怀孕前就做好必要的心理准备。首先，应当消除忧虑。一些年轻妇女对怀孕抱有一种担忧心理：一是怕怀孕后会影响到自己优美的体型；二是怕分娩时会产生难以忍受的疼痛；三是怕自己没有经验带不好孩子或是担心产后上班工作后无人照料幼儿。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于生理上的一系列变化，体型也会发生较大的变化，但只要注意按有关要求进行锻炼，产后体型很快就能得到恢复。事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真进行健美操锻炼的年轻母亲，身体的素质及体型都很好地恢复原状并有所改观。另外，分娩时所产生的疼痛也只是很短暂的一阵，只要能够很好地按照要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妇共同生命的延续。为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。有强烈的责任感和坚定的信念，就一定能够克服所遇到的一系列困难，迎来小宝宝的诞生，从而体验到人类最美好的情感——母爱。怀孕之后，为了胎儿的健康，需要注意的事项很多，许多活动和娱乐都将受到限制，作为妻子对此应有充分的思想准备。只要能够生一个健康聪明的孩子，每一个有爱心的妻子都会愿意做出牺牲。如果做妻子的正在从事某个专业的学习或参与某项课题的研究，怀孕和分娩会对此带来一定程度的限制，对此要有充分的认识，要做好产后再发奋补救的准备。妻子怀孕之后，由于生理发生变化，在心理上也会产生许多变化，如烦躁不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法使妻子的心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，对妻子更加体贴，这既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。妻子怀孕后，对食物的要求千奇百怪，为此，当丈夫的要有心理准备，做好频繁采购、挑选、更换的思想准备。总之，想想自己将要降临的小宝宝，一切付出都是值得的。

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 精彩短评

- 1、朋友说这书不错推荐看的。还行。
- 2、内容挺多，图文并茂，不错的
- 3、挺好的，希望对我们有帮助
- 4、图文并茂，详细介绍，受益匪浅，支持！！
- 5、这本书在别的地方看过,对于怀孕的准妈妈来说相当的不错,推荐一下.

# 《图解十月怀胎全程指导》

## 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)