

《10月同步妊娠大百科》

图书基本信息

书名：《10月同步妊娠大百科》

13位ISBN编号：9787538440263

10位ISBN编号：7538440267

出版时间：2009-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：李崇高 编

页数：608

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

内容概要

《10月同步妊娠大百科》还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。当被告知“恭喜！你怀孕了。时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、分娩的确是一件大事，不安是理所当然的事。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育。就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。保证母子平安是每一个家庭的心愿。每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱。从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。然而，在这10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道准妈妈关爱自己就是关爱孩子。

《10月同步妊娠大百科》

作者简介

李崇高教授：中国优生科学协会副会长，中国优生科学协会学术部主任。

原兰州大学医学院遗传教研室主任。担任中国优生科学协会副会长、学术部主任、专家组主任委员。多年来从事妇幼工作，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项。曾经出版《准妈妈枕边书》《育儿枕

《10月同步妊娠大百科》

书籍目录

第一章 孕前准备 怀孕之前的准备 从心理上准备宝宝的到来 给宝宝准备温暖的“窝”
小宝贝需要些什么 种下一粒小小的种子 宝宝最初的摇篮——子宫 如何抓住幸“孕”的尾巴
最佳受孕季节 最佳的受孕时间十一排夕膏期小山 一天之中的最佳受孕时间
什么样的姿势有助于受孕 哪些食物可以提高生育能力 受孕避开6个黑色时间 不要在
情绪不佳时受孕 不要在蜜月时受孕 不要在不良的环境下受孕 停用避孕药后不要立
即受孕 不要在患病期间受孕 不要在炎热和严寒季节受孕 6个恶魔让你做不成妈妈
妇科病惹的祸 多次人流引起继发性不孕 长期吸烟容易发生流产 酒精可使染色
体畸变 压力过大卵巢暂停工作 减肥过度导致排卵停止 了解优生优育知识 怀孕，
不打无准备之仗 开始怀孕了第二章 孕期生活安排第三章 分娩第四章 科学坐月子第五章 产
后恢复附录

章节摘录

第一章 孕前准备不管甜蜜的二人世界多么令人留恋，父母们总要考虑新的家庭成员——“小宝贝”加入的问题，如果各方面条件已经成熟，那就准备和这个小宝宝的约会吧！怀孕前做好周全准备会给280天的怀孕旅程创造千个好的开端。准爸爸准妈妈们对未来的宝宝都寄予了很大的期望：漂亮、聪明，最关键的是健康。这就需要做好充分准备。从心理上准备宝宝的来临怀孕和分娩是女人一生最为重要的事情之一。很多人说一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。真的是这样吗？从少女到妻子，从结婚到怀孕，从怀孕到分娩，所有的变化都是女性一生中所要经历的自然过程。每个成年女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，但是孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，需要慎之又慎。从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备是准妈妈必须注意的关键问题。一手摸着骄傲的大肚子，另一只手被关爱的丈夫搀扶着，可这只是光彩的一面。未当过母亲的女性是不完整的女性，想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求，但光有愿望不行，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。怀孕早期，因为早孕反映，你可能食欲不振，泛酸呕吐，随着怀孕天数的增加，你可能行动不便，甚至出现一些妊娠并发症，为了治疗可能需要打针吃药。你是否会以平静的心态对待这些，会不会因此迁怒到丈夫甚至肚子里的孩子身上呢？

《10月同步妊娠大百科》

媒体关注与评论

怀孕和分娩使新妈妈的身体产生了巨大的变化，只有悉心呵护，才能使身体尽快休整，这一看似简单的事却蕴含着不少的学问。——原北京宣武医院 徐方 在怀孕期间

，宝宝的营养是通过妈妈获得的，所以孕妇营养补充方式需要引起社会和家人的重视。

——北京复兴医院 许怡民 孕妇最容易缺铁、钙和叶酸。要保证孕妇和胎儿的健康，正确补充营养药物是保障母子健康的关键。——北京协和医院

马良坤

《10月同步妊娠大百科》

编辑推荐

《10月同步妊娠大百科》由吉林科学技术出版社出版。妊娠是一个让人既喜双忧的生理过程，准妈妈只有充分了解自己的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，才能真正关爱自己、关爱孩子。希望《10月同步妊娠大百科》能帮助所有的准妈妈。

《10月同步妊娠大百科》

精彩短评

- 1、在书城去挑选书的时候，从众多书籍里挑选了这本，感觉很全面，适合我这种入门级别的人。赞一个！
- 2、以怀孕同步的书，介绍了各阶段的知识，还行吧，对新准妈妈有些帮助。
- 3、在超市看到这本书，然后到当当来买的，书内容还行
- 4、看了一些,学到一些东西了,这本书是帮同学买的.他也是帮他姐姐买的.
- 5、里面月子食谱不错，书本质量有些粗糙
- 6、挺适合大的
- 7、准妈妈必读的一本好书
- 8、里面有一大部分是菜谱，呵呵。
- 9、很后悔买了它。
- 10、这本书很适合准妈妈们使用
- 11、非常全面的书 喜欢
- 12、这本大百科非常全面，只是感觉出书太仓促，没经过仔细校对，有很多重复啰嗦的内容，还有错字错词。

《10月同步妊娠大百科》

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