

<<十月怀胎知识大百科>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎知识大百科>>

13位ISBN编号：9787509154724

10位ISBN编号：7509154723

出版时间：2012-3

出版时间：李翠美、钱梅英、严晓莉 人民军医出版社 (2012-03出版)

作者：李翠美 著

页数：370

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：<http://www.tushu007.com>

## <<十月怀胎知识大百科>>

### 前言

十月怀胎，对一个女人来说，是一段神圣的生命历程。

孕产妇承载着生命繁衍的重任，因此，维护她们的健康安全及胎儿的正常生长发育，无论是对一个家庭，还是对整个社会来说，都有着十分重要的作用。

每个生命都始于一个受精卵细胞，由细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿到最后顺利娩出，整个过程都需要母体和胎儿各方面的协调作用才能达到。

一旦母体或胎儿出现异常，就会影响妊娠的正常进行，严重的甚至需要终止妊娠。

很多女性在享受即将要做妈妈的幸福时，往往又备感忧虑，对怀孕、分娩、育儿感到不知所措，甚至有一种恐惧感。

其实，妊娠并不是多么可怕的事情，它只是一个让人既喜又忧的生理过程。

虽然从孕前准备、生产分娩再到新生儿护理，女性无论是从生理上，还是从心理上，都会发生巨大改变。

但是这种变化是有规律可循的。

只要在这个过程中，孕妈妈一直保持健康的心态，充分了解自身以及胎儿的生理变化，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，就一定能顺利度过怀胎十月。

《十月怀胎知识大百科》正是为了女性朋友们量身打造，针对准备怀孕及产妇最为关心和急于了解的诸多问题。

对孕产期的知识进行了科学诠释与系统整理。

本书共分为七章，分别从孕前准备、怀孕早期、怀孕中期、怀孕晚期、分娩、产褥期以及胎儿胎教方案作了详细介绍。

本书语言通俗易懂，内容科学、翔实且丰富，是新婚夫妇、准爸爸和准妈妈及初为人父母者的必备读物，希望此书能成为孕产妇们的知心朋友，也希望书中孕前、孕中、分娩、产褥以及胎教的相关知识能够及时解除您心中的困惑与疑虑，轻松愉快地度过妊娠期，最终平安分娩。

编者 201年12月

## <<十月怀胎知识大百科>>

### 内容概要

《十月怀胎知识大百科》内容丰富，涵盖面广，对目前大多数夫妻关心的孕前准备以及孕产期的诸多问题都进行了详细的解答。

同时，还对新生儿喂养。

产妇的身体保健和体形恢复等读者关心的内容进行了介绍，语言通俗易懂，指导性强，是年轻夫妻幸福孕育的理想参考指南。

## <<十月怀胎知识大百科>>

### 书籍目录

第1章 孕前知识 孕前心理准备 建营和谐的孕前心理环境 孕前情绪健康不可忽视 情绪变化与孕前月经周期 精神压力会影响精子质量 “孕期抑郁症”不是准妈妈的专利 孕前要保持乐观稳定的情绪 你做好孕前心理准备了吗 孕前生理准备 孕前双方要处于最佳生理状态 孕前生理调适 月经是怎么回事 什么是受精 什么是妊娠 孕前工作注意事项 职业女性孕前注意事项 怀孕前能够正常使用电脑吗 你的办公环境对怀孕有影响吗 丈夫也需注意孕前工作环境吗 孕前体检，优生的重要保障 提倡优生的重要性 遗传会影响优生吗 孕前必要的几项检查 哪些人需及时做孕前常规检查 孕前必查项目有哪些 你的内分泌激素在正常水平吗 孕前丈夫要做精液常规分析 孕前疾病防治不可忽视 这些病症孕前需防治 正确认识“带下病” 孕前注意防治“带下病” 白领男性如何提高精子质量 孕前如何补充叶酸 孕前应注射哪些疫苗 孕前应做好健身运动 制定孕前健身计划 孕前健身的好处 举阳功，有效提高男性的性功能 紫阳复壮法，恢复男性精力好方法 回春助阳法，补肾助阳显奇效 道家健身法，提高男性性功能 有特效 滋阴理气法，助孕前女性调理气血 周天调息法，助女性健康备孕 调经驱痛法，帮孕前女性祛除痛经 最佳的受孕时机 把握最佳生育年龄段 女性不宜过早或过晚生育…… 第2章 怀胎十月 胎教优生方案 第3章 孕早期，喜悦与紧张并存 第4章 孕中期，感受胎动的幸福 第5章 孕晚期，迎接新生命的到来 第6章 分娩，痛并快乐着 第7章 产褥期，科学健康的护理是关键

章节摘录

版权页：插图：第1章 孕前知识 孕前心理准备 建营和谐的孕前心理环境对于年轻夫妻来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等。

和谐的孕前心理环境有这样几个特征。

(1)夫妻善于主动调节彼此的心理平衡，当一方心理失衡时，另一方善于引导对方摆脱困境。

(2)善于安排适宜的生活节奏，以消除某种容易导致心理失衡的因素。

(3)彼此都善于在特定情况下加大对对方的理解和宽容。

(4)夫妻之间，有意识地进行迎接妊娠的情绪准备，是一种生育智慧。

以迎接节日一样的心境迎接妊娠，不要向周围的亲友掩饰您的妊娠愿望。

经常有意地接受与妊娠有关的良好祝愿和关切，对改善妊娠心理也很有裨益。

(5)明确妊娠在爱情生活中的正确位置。

妊娠应是有助于完美爱情生活，是巩固爱情的纽带。

对于妊娠的期望，夫妻双方都应给予充分重视，但它毕竟不是爱情生活的全部目的和全部意义。

优生，也并不意味着只讲生育不讲感情等其他内容，比如有一些夫妇虽然未能达到适时妊娠的愿望，

甚至终生未能妊娠，仍能和谐相处，生活幸福，而有一些夫妇却由于一时未能妊娠而影响感情生活。

这是很不值得的。

## <<十月怀胎知识大百科>>

### 编辑推荐

《十月怀胎知识大百科(合作)》编辑推荐：最新最全、最经典的孕期指南，准父母们的最佳选择！知名妇幼保健专家根据女性在孕早期、孕中期、孕晚期以及分娩期等不同时期的生理特点，提供了一系列科学而实用的孕期保健方案，涵盖营养、健身、医疗、心理、胎教、生活和工作各个方面，是准父母轻松应对孕产期和哺乳期各种棘手问题的好帮手！

孕育是女性一生中最重要的时刻，她们在和爱人一起享受新生命带来的喜悦时，往往也面临着生理、生活、工作上的诸多不适，遇到棘手难题时更是常常手忙脚乱。

《十月怀胎知识大百科(合作)》为帮助年轻的准爸妈们轻松、顺利度过这十个月的孕产期，提出了科学而实用的建议，愿《十月怀胎知识大百科(合作)》成为准爸妈身边的“妇产专家”及好帮手。

融科学性、权威性、实用性为一体！

全国知名妇幼保健专家联袂推荐。

<<十月怀胎知识大百科>>

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:<http://www.tushu007.com>