

<<40周孕产全程指南>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产全程指南>>

13位ISBN编号：9787538456080

10位ISBN编号：7538456082

出版时间：2012-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王彦

页数：359

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>

## <<40周孕产全程指南>>

### 前言

胎宝宝是大自然赋予女性最神圣的职能，同时也体现出女性伟大的一面。

但是，女人要完成这个神圣的使命也是有难度的，尤其对于那些没有生育经验的女性。

通常对于没有生育经验的女性来说，很少有人会在孕前系统地学习孕期护理常识，她们总认为到了孕期再去做这些也为时不晚。

其实这种想法是错误的，因为只有孕前掌握一些孕期护理常识和保健知识，才能为优生优育打好坚实基础。

此外，准妈妈在怀孕时没有及时调整好自己的心态，而又没有及时得到心理疏导的话，很可能使准妈妈落下“产后抑郁症”，同时也会给胎儿成长发育带来不利影响。

这些都与孕前做的知识准备有关，若孕前就掌握了一些基本的孕期护理常识并做好体检的话，想必也不会造成一些不必要的麻烦。

本书从科学的角度，为每位准妈妈及家庭成员提供一些优生优育的方法；包括准妈妈适用的健康食谱；不能触碰的孕期禁忌；科学有效的孕期护理常识；轻松且趣味性强的胎教训练，等等，为准妈妈成功分娩出健康的宝宝提供科学的指导。

书中就准妈妈孕期的每一周都提供了指导，其内容细致易懂，贴近生活。

相信准妈妈在轻松、快乐地阅读之余，也能从中学到许多孕期保健知识，最终成功孕育出健康可爱的宝宝。

## <<40周孕产全程指南>>

### 内容概要

本书从科学的角度，为每位妈妈及家庭成员提供一些优生优育的方法：包括准妈妈适用的健康食谱；不能触碰的孕期禁忌；科学有效的孕期护理常识等内容。

## <<40周孕产全程指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕前准备

为优生优育打好基础

准妈妈和准爸爸的孕前检查

身体有异常情况怎么办

孕前必要的预防接种

准爸爸、准妈妈如何补充叶酸

牙科检查很必要

准爸爸、准妈妈血型检查的必要性

孕前用药禁忌

从事的哪些职业将对胎儿构成威胁

孕前准爸爸注意事项

孕前准妈妈注意事项

注意调整饮食，锻炼身体

准爸爸、准妈妈的优生饮食原则

排卵日的测定方法

受孕的最佳季节

受孕的最佳年龄

警惕高危妊娠

如何知道自己怀孕了

宝宝的性别因何而来

做好良好的心理准备和物质准备

#### 第二章 健康怀孕40周

孕1周：你准备好孕育宝宝了吗

孕1周胎儿的发育情况

准妈妈孕1周的身体变化

工作和生活中规避辐射危害的提示

孕期防辐射服的选用

本周准妈妈注意事项

孕2周：胎儿在母体内“安营扎寨”

孕2周胎儿的发育情况

准妈妈孕2周的身体变化

做好应对早孕反应的准备

本周准妈妈注意事项

孕3周：营养均衡，做健康准妈妈

孕3周胎儿的发育情况

准妈妈孕3周的身体变化

孕早期体检的必查项目及重要性

预防流产

警惕阴道出血

身边的有毒物质大排查

本周准妈妈注意事项

孕4周：胎儿的大脑进入发育期

孕4周胎儿的发育情况

准妈妈孕4周的身体变化

重视胎儿智力发育的第一个关键期

## <<40周孕产全程指南>>

叶酸的补充情况

为胎儿大脑发育营造有利环境

本周准妈妈注意事项

孕5周：胎儿的心脏开始跳动了

孕5周胎儿的发育情况

准妈妈孕5周的身体变化

孕期看似卫生的不卫生习惯

本周准妈妈注意事项

孕6周：早孕来袭，做坚强准妈妈

孕6周胎儿的发育情况

准妈妈孕6周的身体变化

了解孕期保健课程及内容

了解威胁胎儿的药物有哪些

准妈妈有必要正确认识维生素

本周准妈妈注意事项

孕7周：咖啡豆大小的胎儿

孕7周胎儿的发育情况

准妈妈孕7周的身体变化

警惕先兆流产

孕期准妈妈的睡眠姿势

准妈妈床上用品的选择

本周准妈妈注意事项

孕8周：放松精神，做快乐准妈妈

孕8周胎儿的发育情况

准妈妈孕8周的身体变化

从本周起禁止性生活

准妈妈越快乐，胎宝宝越健康

本周准妈妈注意事项

孕9周：成功完成胚胎到胎儿的过渡

孕9周胎儿的发育情况

准妈妈孕9周的身体变化

.....

第三章 准妈妈的饮食安排

第四章 给准妈妈的推荐食谱

第五章 孕期心理保健——为母婴保驾护航

第六章 胎教——孕育聪明宝宝的秘笈

第七章 孕期性生活——准爸爸与准妈妈的性生活

第八章 准妈妈产检备忘录

第九章 孕期准妈妈的疾病防治

第十章 分娩、坐月子

## 章节摘录

版权页：插图：准爸爸、准妈妈如何补充叶酸 一般来说，准妈妈应该在孕前三个月每天补充0.4毫克的叶酸，但是要记住，多补无益。

而准爸爸在服用时间和服用量上与准妈妈保持一致就可以了。

补充叶酸的重要意义在于可以有效预防胎儿神经管畸形。

因为人体缺乏叶酸会导致巨细胞贫血，在怀孕早期会影响胎儿大脑和神经系统的发育，可导致脊柱裂、无脑儿、脑积水，以及流产和早产等后果。

对于准爸爸要不要补充叶酸的问题，如今比较明确的答案是需要，因为叶酸可以提高精子的数量和质量。

此外，如果两个人同时补充，还可以互相提醒，不易出现疏漏。

牙科检查很必要 女性在怀孕后，体内的雌激素水平上升，其中的孕酮水平上升较高，导致牙龈中的血管增生，血管的通透性增强，从而诱发牙龈炎。

这是一种孕期常见病，被称做“妊娠期牙龈炎”。

特别是孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，在孕期症状会加重。

中度或重度的牙龈炎可能导致生出早产儿或低体重儿。

这是一项比较容易被忽视的检查，俗话说：牙疼不算病，疼起来就要命。

可见如果一旦准妈妈出现了这种情况，如何承受这种痛苦就成了一个非常现实的问题。

因此，在孕前牙齿检查的重点是看看有没有被损坏的牙齿。

如果没有，建议彻底清洁一下，也就是洗牙；如果有，即便现在不疼，或一直也没受到不良牙齿的影响，建议在孕前也要该修则修，该拔则拔。

此外，口腔中的最后一颗磨牙，被称为阻生智齿，俗称后槽牙。

由于受到颌骨和其他牙齿的阻碍，往往没能完全长出来，导致牙体被牙龈覆盖。

牙体与牙龈之间存在的较深间隙极易积存食物残渣，致使细菌滋生，从而引起“智齿冠周炎”。

这种症状最容易发生在20~35岁之间，而这往往是大多数女性选择生育的年龄。

所以为了避免发生这种情况，尤其是未怀孕之前就屡次受到这种牙齿疾病困扰的女性，最好在孕前拔掉阻生智齿。

<<40周孕产全程指南>>

编辑推荐

《40周孕产全程指南》由吉林出版集团，吉林科学技术出版社出版。

<<40周孕产全程指南>>

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>