

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 图书基本信息

书名：《孕前孕后必做的300件事》

13位ISBN编号：9787802037311

10位ISBN编号：780203731X

出版时间：2009-7

出版社：中国妇女

作者：张凤春

页数：288

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 前言

古往今来，人类的繁衍生生不息，一代又一代，在无数个十月怀胎后周而复始。新生命的诞生总会引发我们内心最大的感动，它是那么持久，那么历久弥新。可是，几家欢乐几家愁，总会有那么多的不如意，淹没又重新滋生在宇宙的浩瀚中。有多少女性为怀不上孩子而忧心忡忡；有多少孕妇为腹中的胎儿半途夭折而痛心不已；又有多少母亲为孩子的畸形、痴呆、先天发育不足而以泪洗面。于是，怎样生个健康、聪明、有作为的孩子，成了所有父母最美好的向往。在我从事产科大夫这么多年的生涯中，前后目睹了不计其数的悲剧，畸形、肢体残缺、白血病、艾滋病……有些夫妇，刚见到自己孩子的第一眼就晕倒在地，有些则久久不能平静，不能马上接受血的现实，被突然袭来的灾难击中。所有的一切，时常困扰并鞭策着我，作为一名产科大夫，有责任也有义务给育龄夫妇们提供必要的提醒和帮助。我时常在想，现代科技发展已经够快的了，我们生活的很多方面已经沐浴在高科技的阳光中，可为什么在人类“传宗接代”的神圣工程中，我们的同类不能拿出哪怕百分之一的精力和“科技用心”来对待孕育呢？如果这样，那些完全可以避免的悲剧也就不至于那么普遍和频繁了。前不久有报道说，北京儿童医院的白血病患者，有90%是因为家庭装修导致甲醛超标引起的——甲醛！罪魁祸首？！我看那真正的原罪和始作俑者是人类自身，完全是自身的无知！人类往往因为无知破坏了环境，污染了空气，直至最后破坏到我们的生命之根：精子和卵子质量大大下降，各种变异的可能百倍的增加。一句话，我们需要孕前体检，需要排除一切隐患；我们需要提前预知可能出现的任何情况，我们需要提前计划，审慎孕育。否则，明知不可而为之，祸大也！无知无畏而为之，不可救也！

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 内容概要

《孕前孕后必做的300件事》就是本着这个宗旨，以一个产科大夫讲述的经历，力求用简朴、亲切、通俗易懂的语言对怀孕全程加以指导，希望所有父母的膝下部有一个健康、聪明、可爱的孩子！随着科学技术的不断发展，生一个健康、可爱、聪明的宝宝已然可以自己决定：人们已能够运用科学的知识手段防治疾病、避免遗传病及外界有害因素对母亲及胎儿的影响：——孕前进行必要的检查可以有效阻止遗传疾病、恶性传染病等，最大限度防止畸形、先天发育不足的降临；——提前掌握孕前孕后可能出现的所有情况，有计划有调理地进行全程护理；——主动合理掌握孕妇的衣食住行，为孕妇的健康和胎儿的正常发育提供保护伞。

所有这些都为孩子降生后的健康和聪明打下坚实的先天基础。

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 书籍目录

孕前期孕早期(1-3月)孕中期(4-7月)孕晚期(8-10月)产后期

## 章节摘录

插图：孕前期1.先计划后怀孕拥有一个健康、聪明的宝宝是每位父母共同的心愿，而有计划地怀孕，不仅可以使夫妻二人的身心皆处于最佳状态，同时也有足够的时间做好为人父母的准备。那么，怀孕要做哪些计划呢？选择最佳受孕年龄一般来讲，女性最佳的受孕年龄为24~30岁，男性为27~35岁。在这一年龄段，男女双方不仅精力充沛，而且身体各方面健康状况都比较好，生殖器官发育也相对完善，精子和卵子的质量比较好，有利于优生优育。但需要提醒的是，如今男女的生育年龄在逐渐延后，而女性最好尽量避免在35岁以上怀孕，因为这个年龄段流产、死胎、畸形儿的几率比较高。选择最佳受孕季节从季节上来说，最佳的受孕季节为5~7月。首先，从新生儿方面来说，准妈妈在5~7月怀孕，到来年的3~5月生育，这样，孩子出生正好跨过严寒，又避开酷暑，孩子的护理相对比较轻松。其次，从准妈妈的角度来说，怀孕早期比较重要，稍不留神，细菌和病毒就有可能侵入体内，造成流产、胎儿畸形。特别在北方，常出现准妈妈因叶酸不足而导致胎儿出现神经管畸形的情况。如果准妈妈选择在5~7月受孕，这时正值春夏交替，各种水果、蔬菜比较充足，将有利于预防此类状况的发生。总之，想要怀孕，就必须考虑到各种因素，做到有计划地生产，这样才能生出健康、聪明的宝宝。

了解自己的生殖系统作为女性，我们要生儿育女，当然就离不开我们的生殖系统。那么，你对自己的生殖系统了解吗？你知道你的宝宝是在怎样的环境中慢慢成长起来的吗？下面知识是你必知的：女性的生殖系统由两部分构成：外生殖系统和内生殖系统。外生殖系统露在身体外面，我们自己可以看清楚：如阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口等。内生殖系统包括阴道、子宫、两侧输卵管及卵巢。阴道是性交器官，它又是白带、经血和胎儿出生的通道。子宫位于下腹部正中，与阴道相连，是月经的发生地，更是孕育新生命的“摇篮”。子宫是空腔脏器，形状像一只倒置的梨，大小如鸭蛋，成年女性的子宫平均长宽厚为7.5厘米×5厘米×2.5厘米，子宫腔容量约5毫升。从一个精子与一个卵子幸福地相遇并结合为一体，成为受精卵开始，要经过一系列奇妙的过程。胎儿将在子宫里度过“人之初”的岁月，才能生长发育为一个新的个体、一个独立的人。在怀胎十月中，子宫也要随着胎儿的不断生长，经历一番不平凡的事情。

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 编辑推荐

《孕前孕后必做的300件事》使您远离孕期心理和生理方面的困扰，获得怀孕的最佳答案，让十月怀胎成为您一生中一段幸福而美好的经历，助您孕育出一个健康、聪明的宝宝。《孕前孕后必做的300件事》向您阐释了生一个健康、聪明的宝宝所要知道并有可能遇到的一系列问题，《孕前孕后必做的300件事》科学全面、指导性强、注重细节、关爱备至，为您孕育一个健康、聪明的宝宝创造最佳条件。

《孕前孕后必做的300件事》以一个产科大夫亲身的经历，力求用简朴、亲切、通俗易懂的语言对怀孕全程加以指导，希冀所有父母的膝下都有一个健康、聪明、可爱的孩子！《孕前孕后必做的300件事》详细介绍了孕前体检的必要性，孕前做计划的重要性，最佳怀胎时机的选择，孕前身心的调整，怀孕时必需的营养，孕前饮食、用药宜忌，怀孕自我诊断，孕后的物质准备及心理调适，孕期营养的科学安排，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，怎样坐好月子。初生儿的养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识，具有针对性强、系统全面、简明实用等特点，适合现代育龄夫妇查阅、参考。一位产科大夫讲述的怀孕分娩经历，给你独到科学可行可信的孕育指导！孕前孕后七字经：孕前检查不可缺，各路疾病靠边站，远离磁场是非处，畸形痴呆永远离，愉悦同房最高潮，聪明宝宝腹中孕，孕中事情提前知，计划行事轻松育，十月怀胎不容易，一朝分娩喜自来。

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 精彩短评

- 1、很详细，每个阶段都有不同的注解和建议，很适合未婚妈妈及已婚妈妈们阅读。
- 2、作者是根据自己的经历和从业的专业度出发写此书的，所以里面既有作为医生的科学指导，也有作为人母的亲身经历作为参考。对于初次怀孕的妈妈来说，是不错的选择，可以学习很多知识。
- 3、一般某些地方比较八卦
- 4、看了孕前的，觉得很恐怖，好像很容易生个畸形儿似的，要注意的事情太多。不过还是有指导性的。
- 5、但是对我的实际帮助不是特别大
- 6、随着孕期一天一天的看，学习了不少
- 7、这本书对于准备怀孕的人来说，的确是一本好书，值得推荐！
- 8、按照孕周的顺序写的，比较详细，个人觉得值得购买~~~
- 9、四年前怀孕时就买了这本书，现在朋友怀孕了，再买送朋友的。很好的一本书，准妈妈的首选。
- 10、还不错，是按周写的，有参考价值！不过有的时候前面的周会写后面的事，后面的周又提到前面注意的事，有点乱，总体说还是很不错的！！
- 11、送给弟媳的书，宝宝每周的变化，准妈妈身体的变化、情绪的变化、准妈妈哪些该吃，哪些不该吃，什么时候胎教，准爸爸该做些什么事情都很详尽。这得准妈妈们购买。
- 12、这本书的内容没有经过科学的认证和检验，前后矛盾，看得人糊里糊涂的。比方说书中55页说忌食热性食物，如羊肉，狗肉，公鸡肉，麻雀，海马，香菜，荔枝，桂圆，杏仁等；第57页中又介绍萝卜炖羊肉（还要放香菜）补充营养；这样前后矛盾内容在书频频出现，一本差劲的书
- 13、作为参考书还是很好的，没事的时候看看，可以作为生活中的参考。
- 14、写得很详细，没看完。
- 15、书的内容还可以，就是印刷质量不太好，有很多页重影。
- 16、雖然印刷質量一般，可也是一本好書，教會了不少東西，值得推薦。
- 17、很全面好，相当好
- 18、不错！但我更喜欢《怀孕圣经》
- 19、不错的书，让你在每一个怀孕时期内都懂得注意些什么。值得看和值得买！
- 20、内容挺丰富的，可以借鉴，还不错啦
- 21、我是准备怀孕的人，通过看本书，可以注意饮食和运动，值得一看。
- 22、这本书很有用的呀，很好呀。
- 23、这本书真的不错，值得准备要宝宝的准父母看一看
- 24、还没看完，但感觉不错，从中知道很多
- 25、很全的一本书，从准备阶段，一直到宝宝出生，认真学习中。边看电视，就大概翻完了一遍啦。
- 26、内容很全面，要仔细看
- 27、之前买了一本太概括了，这本在书店先看到的，到手后认真读了真的蛮细的
- 28、文字性的东西太多了，需要耐心！未看完！

# 《孕前孕后必做的300件事》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)