

# 《怀孕百科》

## 图书基本信息

书名：《怀孕百科》

13位ISBN编号：9787802037861

10位ISBN编号：7802037867

出版时间：2009-10

出版社：中国妇女

作者：路云

页数：240

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)

# 《怀孕百科》

## 内容概要

《怀孕百科》告诉准妈妈们要做一个周全的孕前计划，优生让宝宝更健康，准妈妈不要一味补充营养，如何养胎与胎教，用新方法尝试一下新“性”趣，和妻子一起迎接宝宝的出生。

# 《怀孕百科》

## 书籍目录

第一部分 孕前篇 第一章 心理准备做好了吗 第二章 孕产知识必不可少 第三章 让身体为培育宝宝做好准备 第四章 宝宝不能轻易怀 第五章 孕前保健从“口”开始第二部分 饮食篇 第一章 胎儿与准妈妈同步营养方案 第二章 准妈妈的饮食禁忌 第三章 准妈妈的营养厨房第三部分 日常生活篇 第一章 细心呵护从细节开始 第二章 孕期小心做爱做的事 第三章 提前准备让孕产更安全第四部分 孕育篇 第一章 怀孕第1月 第二章 怀孕第2月 第三章 怀孕第3月 第四章 怀孕第4月 第五章 怀孕第5月 第六章 怀孕第6月 第七章 怀孕第7月 第八章 怀孕第8月 第九章 怀孕第9月 第十章 怀孕第10月 第十一章 迎接宝宝出生第五部分 产后篇 第一章 产后常识 第二章 产后生活起居与保健 第三章 产后营养饮食

## 章节摘录

插图：关于计算机屏幕电磁波问题，虽然计算机屏幕所放出的电磁波很微弱，但是对于受精卵仍有一些潜在的影响。在受精卵刚开始发育的时候，细胞、基因、蛋白质等的复制过程牵涉到电流的流动，医学文献中目前已有报道显示，微量电磁波确实会改变钙离子通过细胞膜的速率，所以发育初期的胚胎，暴露于电磁波中可能会引起不正常的细胞分裂，甚至产生复制错误的现象。一般来说，距离计算机屏幕正面50厘米处测得的电磁波强度较小，而计算机屏幕的背面及侧面的电磁波强度则大大超标。当工作场所计算机背靠着背摆放时，则很容易使工作人员暴露在过量的电磁波环境下，身体受到辐射。准妈妈在了解了电磁波的特性后，试着调整办公室设备的摆放，例如尽量将影印机置于离座位较远的地方，并改变计算机的位置等，都是减少电磁波辐射很好的方法。

8.刚照过X光，别立即怀孕。怀孕前一段时间内最好不要受X光照射。如果在怀孕前4周内受X光照射，也会发生问题。医用X光的照射虽然很少，但它却能杀伤人体内的生殖细胞。因此，为避免X光对下一代的影响，接受X光透视的妇女，尤其是腹部透视者，过4周后怀孕较为安全。调查表明，在1000个儿童中，发现有三色色盲的儿童的母亲腹部大多都曾接受过X光照射。因此，妇女平时应尽量减少X光的照射次数。怀孕前4周内必须避免照射X光。

9.忍痛割爱，孕前减少接触宠物。我国城乡居民中有相当一部分妇女喜欢养小猫、小狗之类的小动物，视它们为宠物。由于小动物是一种弓形虫的原生动物的终宿主，养小动物的妇女极易受其影响而染上弓形虫病。弓形虫，又称刚地弓形虫、弓形体，是一种人畜共患的寄生虫病的病原。胎儿先天受弓形虫的感染，可导致流产、死产等。弓形虫病对孕妇的危害相当大。动物身上潜藏的病毒、弓形体、细菌等感染孕妇后，可经血液循环到达胎盘，破坏胎盘的绒毛膜结构，造成母体与胎儿之间的物质交换障碍，使氧气及营养物质供应缺乏，胎儿的代谢产物不能及时经胎盘排泄，致胚胎死亡而发生流产。慢性缺氧可导致胎儿宫内发育迟缓或死胎。除此以外，更为严重的是弓形体可引起胎儿先天性心脏病、小头、脑积水、脊柱裂等多种胎儿畸形。因此，准妈妈最好不要养猫及其他小动物，并避免与其接触。也要少到养动物的人家或动物园去玩。

# 《怀孕百科》

## 编辑推荐

《怀孕百科》是健康、科学、实用的孕育指南。

## 精彩短评

- 1、价格便宜，质量一样的 继续支持
- 2、书内容不错,只是故事不错,看几次就没兴趣啦
- 3、蛮好的，图文并茂，简单看了下，觉得蛮有用的。
- 4、还可以吧，内容详实，要是按照怀孕时间写就更好了。

## 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)