

# 《40周孕育全程指导》

## 图书基本信息

书名：《40周孕育全程指导》

13位ISBN编号：9787802038868

10位ISBN编号：7802038863

出版时间：2010-2

出版社：中国妇女出版社

作者：华苓 编

页数：319

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)

# 《40周孕育全程指导》

## 前言

女性是伟大的，因为，女性是人类得以繁衍生息的缔造者！但女性在怀孕过程中，难免会有各种顾虑或是遇到难题。例如，在妊娠的整个过程中，怎样遗传优秀的基因，怎样安胎保健，怎样健康饮食，怎样做好孕前胎教……一系列疑惑，是每一位准妈妈关心和期待解决的。对此，我们结合孕期准妈妈的生理变化和胎宝宝的发育特点，精心编写了这本《40周孕育全程指导》。本书精炼多年产科临床经验，为准妈妈提供全面、系统的帮助，风格严谨，科学实用，针对性强。本书从孕前准备、新生命的孕育、胎儿迅速成长、为新生儿出生做好准备等几个方面入手，细化为胎儿发育、母体变化、饮食指导、孕期检查、每周提醒等环节，从各个方面给予准妈妈关于孕育知识更具体的指导。

健康宝宝的孕育取决于健康妈妈的努力。谨以《40周孕育全程指导》献给即将成为母亲的女性朋友，愿它成为准妈妈的良师益友。相信本书会给您和您的宝宝以及家人，带去健康、快乐的福音。

# 《40周孕育全程指导》

## 内容概要

《40周孕育全程指导》内容简介：自己能轻松、安全、快乐地孕育宝宝，宝宝能健康、聪明、伶俐地成长，这是每个女人的梦想，也是每个妈妈的心愿。为此，《40周孕育全程指导》特意为准妈妈们设计了妊娠40周孕育方案。相信在《40周孕育全程指导》的指导下，每个女人都会梦想成真，每个新妈妈都会如愿以偿。

# 《40周孕育全程指导》

## 作者简介

华苓，首都医科大学附属北京中医医院妇科主任医师、教授，《国际妇产科杂志》妇产科分册编委，中国中西医学学会妇产科学会北京分会委员。1984年毕业于北京中医药大学中医系，从事中医及中西医妇科临床、科研与教学工作25年。近5年发表论文11篇，参与编写著作4部。共获科研

# 《40周孕育全程指导》

## 书籍目录

第一章 孕前准备 第一节 孕前计划细安排 做好孕前心理准备 做好孕前生理准备 做好孕前生活安排 受孕的必备条件 最佳受孕时机指导 孕前用药须慎重 做好孕前痰病的防治 孕前补充叶酸Q8cA 第二节 孕前优生知识指导 遗传与优生的关系 优生与最佳受孕时机 环境污染影响优生 空气污染是优生之大敌 好酒者想优生应禁酒 婚前体检与优生 不宜生育的人 近亲结婚危害大 正确用药是优生的保障 第三节 孕前健康饮食指导 孕前的健康饮食原则 不同女性的孕前饮食原则 不同女性的孕前食谱指导第二章 新生命的孕育 第1周 准备孕育 胚胎发育 怀孕准备 每周提醒 第2周 幸运结合 胚胎发育 准孕妇的准备 每周提醒 第3周 幸运碰撞"受精" 揭秘受孕真相 胚胎发育 母体变化 饮食指导 每周提醒 第4周 成为妈妈身体的一部分 胚胎发育 母体变化 饮食指导 日常保健 每周提醒 第5周 胎儿的心脏已形成 胚胎发育 母体变化 饮食指导 运动指导 每周提醒 第6周 头尾可辨像"C"字 胚胎发育 母体变化 胎盘的神奇功能 饮食指导 日常保健 每周提醒 第7周 胎儿像一颗小蚕豆 胚胎发育 母体变化 饮食指导 日常保健 每周提醒 第8周 胎盘形成脐带连 胚胎发育 母体变化 饮食指导 运动指导 日常保健 每周提醒 第9周 胚胎初具人形 胚胎发育 母体变化 饮食指导 日常保健 孕期检查 每周提醒 第10周 胚胎变成真正的胎儿 胎儿发育 母体变化 日常保健 孕期检查 每周提醒 第11周 重要器官完全形成并生长 胎儿发育 母体变化 日常保健 孕期检查 每周提醒 第12周 胎儿已具备人类全部特征 胎儿发育 母体变化 饮食指导 日常保健 孕期检查 每周提醒第三章 胎儿速度成长第四章 为迎接新生儿做好准备

## 章节摘录

孕妇应该保持心情愉快，情绪乐观，避免不良情绪的发生和影响。因为孕妇的情绪变化，会导致生理功能与健康状况的改变，而这些改变又会直接或间接地影响胎儿的生长和发育。孕妇对此必须有足够的认识。孕妇发怒的时候，血液中的激素水平会很快升高，体内的有害化学物质的浓度会在短时间内增多，这些物质通过血液循环很快遍及全身，而且能够通过胎盘屏障进入羊膜腔，在胎儿身上直接发生作用。可见，这样的结果是很不好的。此外，血液中的白细胞是健康“卫士”。当人在生病时，白细胞，特别是白细胞中的巨噬细胞便进入“战斗”，与侵人体内的细菌、病毒进行搏斗。孕妇发怒会使血液中的白细胞减少，这无疑会使身体抵抗疾病的战斗力减弱，使人体免疫功能降低。所以，发怒有可能使人体更容易感染疾病，这不仅对孕妇自身健康不利，也会由于孕妇经常生病而影响胎儿的生长发育，使孩子出生后的抵抗疾病能力也比正常孩子差。另外，一些发生腭裂、唇裂等出生缺陷的婴儿，其母亲在妊娠期间往往情绪不好。性情暴躁、急躁、情绪波动大、容易发怒、多愁善感、敏感多疑、心胸狭窄的孕妇，发生流产的几率比正常孕妇高3~5倍；这些孕妇生的孩子，比正常孕妇生的孩子体重明显要轻，并且分娩时出现难产的情况也多于心理正常的产妇。

# 《40周孕育全程指导》

## 精彩短评

- 1、内容丰富，全面，很适合新妈妈用！
- 2、内容很好，特殊时期很受益。。。强烈推荐
- 3、书到的还比较快，在深圳市内，广州发货；书的内容就一般般了，有些部分感觉存在矛盾；

# 《40周孕育全程指导》

## 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)