

十月怀胎全图解



[十月怀胎全图解 下载链接1](#)

著者:赵天卫

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787537539692

《十月怀胎全图解》内容为：妊娠是您人生中将经历的最重要的旅程之一。为了让您尽可能多地了解这个您生活中重大而兴奋的过程，《十月怀胎全图解》将按时间顺序编写，从您受孕开始，经过妊娠的每一月一直到分娩，向您提供所有您需要的关于生产和照顾自己及婴儿的知识。

以日新月异的研究和资讯为基础，《十月怀胎全图解》向您描述了胎儿在子宫中的明显变化，同时指导您顺利完成自身身体和情感的转变及产前检查——给您解答、建议和帮助，让您尽可能地了解这个非同一般而且美妙无比的时刻。

作者介绍：

目录: 第一篇 做好孕前准备——喜迎幸“孕”降临

特别图示——孕前生活十六忌

特别图示——孕期衣食住行别大意

制订妊娠计划——预约一个聪明宝

一 相互商量要不要孩子

二 具备积极的生育态度

保持最适体重——增加受孕机会

一 准妈妈应将体重调整到最佳状态

二 育龄妇女不宜太胖

放缓生活节奏——从容面对怀孕

一 养成良好的生活习惯

二 提高性生活的质量

三 提前学习孕育等知识

四 避免不良因素的伤害

去医院做孕前检查——为宝宝的健康把关

一 孕前检查的主要内容

二 孕前常规检查项目

三 孕前特殊检查项目

选择最佳受孕时机——与幸“孕”相约

一 最佳受孕季节

二 最佳受孕时机

准确预测排卵期——提高怀孕儿童

一 基础体温法

二 体温测量要点

三 基础体温表使用方法

四 宫颈黏液法

第二篇 怀孕第1个月——生命从此开始

最伟大的结合——生命从这里开始

一 精子“求爱”路线图

二 受精与着床

三 1~2周：尚未妊娠，但一切皆已就绪

四 第3周：受精卵不停地进行细胞分裂

五 第4周：胚胎最先形成神经管

孕期生活细节——避开不利因素

一 上班须注意

二 不要在空调房里呆得过久

三 注意休息

四 均衡补充营养

五 远离小动物

特别图示——防止电磁辐射对胎儿的伤害

六 养成运动的好习惯

散步

游泳

七 避免药物对孕卵的伤害

八 不要再接触洗涤剂

九 刚刚怀孕的养胎食谱

自我护理——早日得知喜讯

一 妊娠征兆

停经

基础体温上升

乳房变化

痣、雀斑明显

尿频

妊娠反应开始

白带增多

异常疲劳

二 自我测试妊娠

早孕试纸测试

假孕

三 怎样找医生确诊

选择一所医院

找好专业医生

到医院进行检查

医院的诊断方法

四 注意个人卫生

五 预防贫血

六 本月应注意的事项

准爸爸课堂——一切为了宝宝

一 清楚自己的责任

二 准备做一个称职的准爸爸

倾听

学习

陪伴

忍让

第三篇 怀孕第2个月——宝宝向你传递喜讯

胎宝宝——带尾巴的小生命

胚芽的发育历程

孕妈妈——出现晨吐的现象

孕期生活细节——给宝宝最好的成长环境

一 职业孕妇应该避开的工作和环境

二 注意居室卫生

开窗通风

温度适宜

湿度适宜

适当种植花草

保持室内清洁

三 坚持运动

准妈妈体操

四 呼吸干净的空气

五 进行饮食调养

六 推算预产期

以最后一次月经来临日为基准进行计算

根据基础体温曲线计算预产期

利用妊娠日历

通过超声波检查确定预产期

七 孕吐后的保胎食谱

自我护理——减轻早孕反应

一 晨吐的应对方法

二 早孕反应的饮食调理

三 妊娠剧吐的应对方法

特别图示——减轻早孕反应的妙招

四 预防异常妊娠

宫外孕

葡萄胎

五 勤刷牙对胎儿的好处

六 妊娠早期要注意的异常情况

准爸爸课堂——多体贴、照顾妻子

一 了解准妈妈的心理

二 帮助准妈妈消除不适

应给准妈妈创造温馨的家庭环境

体贴准妈妈

第四篇 怀孕第3个月——谨防意外发生

胎宝宝——胎盘完全形成

一 调整你的姿势

站立姿势

坐姿

起立姿势

行走姿势

上下楼梯姿势

躺下

休息姿势

起床的姿势

拾取东西

二 做家务活要小心

扫除

洗衣服

做饭

购物

三 及时做早孕检查

早孕检查的内容

特别图示——便于进行第一次检查的着装与打扮

四 避免性生活

五 预防流产

流产的表现

流产的预防

六 充分休息是最好的保胎方法

七 第3个的保胎食谱

自我护理——防止意外发生

一 注意牙齿保健

二 不要染发或烫发

三 妊娠初期要防感冒

四 怀孕前3个月的阴道出血

你不必担心的出血

令人担忧的出血

准爸爸课堂——给妻子一个好心情

一 关心准妈妈

要尽量使准妈妈心情愉快

要尽可能地让准妈妈多休息一会儿

二 保护孕妈妈

第五篇 怀孕第4个月——开始显出怀孕体态

第六篇 怀孕第5个月——感觉到了宝宝的萌动

第七篇 怀孕第6个月——展示自己的孕姿

第八篇 怀孕第7个月——一摇一摆的幸福

第九篇 怀孕第8个月——需要多休息

第十篇 怀孕第9个月——缓解身体不适

第十一篇 怀孕第10个月——孕产期倒计时

第十二篇 轻松分娩及产后恢复——做一个健康的新妈妈

· · · · · (收起)

[十月怀胎全图解](#) [下载链接1](#)

标签

孕期书籍

怀孕

评论

不怎么样，攒出来的一本，前后不搭。果断丢掉了

十个月孕期的生活状况、问题应对等等。这种内容大多书籍都有，内容没多少新意。优点有不少图片，缺点是饮食方面内容很少，有些内容过细，实用性不强。如果买了看看也无妨，如果没买，那么有更好的孕期书籍选择。

[十月怀胎全图解](#) [下载链接1](#)

书评

[十月怀胎全图解](#) [下载链接1](#)