

## <<宝贝计划>>

### 图书基本信息

书名：<<宝贝计划>>

13位ISBN编号：9787122020796

10位ISBN编号：7122020797

出版时间：2008-4

出版时间：化学工业出版社

作者：韩雪 编

页数：264

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>

## <<宝贝计划>>

### 内容概要

沉浸在甜蜜二人世界的年轻夫妇尽管留恋两个人的丰富多彩和自由，但总会在一定的时候计划着家庭新成员——小宝贝的加入。

什么时候怀孕是最恰当的时机？

怎样保证宝贝的健康聪明？

怎么为小宝贝建立一个有益的生活环境.....本书详尽地介绍了在孕育小宝贝之前必做的准备工作，帮助准备生儿育女的年轻夫妇制定一份完善的宝贝计划。

## &lt;&lt;宝贝计划&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 在“博客”上收到的感谢信上篇 孕前孕前工作、心理调整计划事业与孩子都能要让我们笑着开始孕育工程顺利实现角色转变远离可怕的抑郁孕前财务计划孕育工程“花多少”家庭收支预算好为了宝宝依“计”行保险保平安孕前疾病检查与治疗计划有健康爸爸，才有健康宝宝健康妈妈也需要检查健康从“口”开始接种疫苗，防止疾病健康状况影响“计划”很无奈别让遗传病贻害宝宝孕前饮食调理计划“聪明宝宝”需要维生素畸形胎儿缺叶酸饮食排毒为优生优生食物多选择饮食减肥，乐在其中盲目节食危害大高糖高风险孕前健身计划有氧运动，有效健身游泳健身多功能散步健身，简单易行跳绳健身，可繁可简快乐晨跑，舒心一整天水中健身，安全舒适健身操美化身心孕前生活习惯的高速计划戒烟戒酒，夫妻必行减少或远离辐射避免接触有害化学物质远离宠物，远离寄生虫桑拿会蒸出不育症最佳受孕计划把握最佳“孕育年华”精确排卵日，选择受孕时受孕“不恰时”找到容易受孕的体位受孕“正当时”怀孕预知检测计划怀孕征兆可明辨早孕试纸可自检妇科确诊可安心下篇 孕期开篇 在“博客”上收到的感谢信上篇 孕前孕前工作、心理调整计划事业与孩子都能要让我们笑着开始孕育工程顺利实现角色转变远离可怕的抑郁孕前财务计划孕育工程“花多少”家庭收支预算好为了宝宝依“计”行保险保平安孕前疾病检查与治疗计划有健康爸爸，才有健康宝宝健康妈妈也需要检查健康从“口”开始接种疫苗，防止疾病健康状况影响“计划”很无奈别让遗传病贻害宝宝孕前饮食调理计划“聪明宝宝”需要维生素畸形胎儿缺叶酸饮食排毒为优生优生食物多选择饮食减肥，乐在其中盲目节食危害大高糖高风险孕前健身计划有氧运动，有效健身游泳健身多功能散步健身，简单易行跳绳健身，可繁可简快乐晨跑，舒心一整天水中健身，安全舒适健身操美化身心孕前生活习惯的高速计划戒烟戒酒，夫妻必行减少或远离辐射避免接触有害化学物质远离宠物，远离寄生虫桑拿会蒸出不育症最佳受孕计划把握最佳“孕育年华”精确排卵日，选择受孕时受孕“不恰时”找到容易受孕的体位受孕“正当时”怀孕预知检测计划怀孕征兆可明辨早孕试纸可自检妇科确诊可安心下篇 孕期

## &lt;&lt;宝贝计划&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇 孕前 孕前工作、心理调整计划 让我们笑着开始孕育工程 女性怀孕是一件既让人高兴又让人紧张的事情，想到自己即将有一个可爱的宝宝，让人倍感幸福与兴奋，但同时对于孕期的生活变化也会担心焦虑。

这时候，一定要保持一个良好稳定的心态。

良好的心态、融洽的感情是家庭幸福美满的一个主要条件，也是达到优生优育的重要条件。

在心态良好的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的宝宝更健康、聪慧。

准备怀孕的年轻夫妇可从以下几个方面来调节心态。

调节夫妻关系 从决定要孩子那一天开始，夫妻双方就要从心理与生理上树立一个意识，即要多为对方着想。

特别是丈夫，对妻子要多加照顾，倍加体贴，为妻子营造一个愉快轻松的环境。

持乐观情绪 婴儿的健康与母亲孕前和孕后的精神情绪有着密切的关系。

因此，女性在孕前就应注意保持乐观的心态、健康的心理，这对未来宝宝的成长有很大的帮助。

在准备怀孕的日子里，夫妻双方都应尽量放松心情，多参加一些有益的活动以减轻心理压力，这样才会孕育一个快乐健康的宝宝。

做好孕育计划，解除生活顾虑 做出要孩子的决定以后，自然要经历一个从怀孕直到生产和哺育的全过程。

这个过程要占用很多时间。

这些时间将对生活、学习和工作产生较大的影响。

如果预先有所计划，认为这一切不会给你的生活带来太大的压力，你就不会为要孩子而顾虑重重。

孕育这段时间，夫妻双方都要为未来的宝宝负起责任。

关心宝宝的成长不是从宝宝出生之后开始的，而是从怀孕之前便开始了。

## <<宝贝计划>>

### 编辑推荐

一份人性化的孕前合理建议，一套科学的孕产期全面规划。

从怀孕到分娩科学孕产枕边书。

一本全面、系统、权威的孕产指导手册。

疯狂的石榴：仔细阅读了“最佳受孕计划”、“怀孕预知检测计划”，我们正在“试验”和“检测”呢！

孩子几时有？

先不用“把脉问医生”了！

哈哈！

但愿早日有。

状元娘：呵呵，我的状元宝贝也出生了！

感谢你的“孕期饮食营养计划”，你为我怀孕期间提供了许多健康饮食指导，简单、实用，效果非常好！

谁谁平安：感谢你的“孕期检查与保健计划”，让孩子在我们的呵护下，健康成长。

要知道，每一个日夜都让我们牵肠挂肚，每一个“小动静”都让我们激动万分。

孕育春天：我已经怀孕5个月了。

我是个好动的人，想出去多走走，可老公和家人不希望我出门。

我用你的“孕期运动与出行计划”说服了他们，在怀孕期间还去海南岛、深圳旅游了。

怀孕也智慧：感谢你的“胎教规划”，让我们为了孩子的未来，日日接受文化、绘画、音乐的熏陶，让我们自己也提高了。

分娩倒计时：感谢你的“产前征兆与意外防护计划”、“产前准备计划”、“分娩计划”，写得很详细，让我们也非常有信心，该准备的我们都准备好了，正在医院等着呢！

#### 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>