第一图书网, tushu007.com

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<新编妊娠分娩育儿全书>>

13位ISBN编号：9787122048097

10位ISBN编号：7122048098

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：中国早教网孕产专家组　主编

页数：512

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

内容概要

怀孕了，怎样度过这重要的280天？
　本书约请国内十大权威孕产专家联合主编，对准妈妈的孕产全程做了系统的科学指导。
全书分孕前准备篇、孕期保健篇及产后护理篇三篇内容。
以怀孕月份为线索，在每个月里分别介绍了宝贝变化、妈咪反应、爸爸必知、生活细节、孕期常识、饮食计划及胎教方案等内容，语言通俗易懂，配有轻松小插图。
另外，本书还精心编写了100个读给宝宝的胎教小故事，让宝宝及早和爸爸妈妈进行交流。
　为了更好地帮助准妈妈自我监测，本书独家赠送专家监制的孕期40周全程监测挂图，方便准妈妈挂在家中使用。
随书赠送的精美DVD光盘，帮助产妇自我保养，尽快恢复完美身材。

第一图书网, tushu007.com

<<新编妊娠分娩育儿全书>>

书籍目录

第一篇 孕前准备　知识准备：了解相关怀孕知识　1.最佳的婚育年龄　2.在什么季节怀孕最合适　3.了解怀孕的最佳时期　4.了解最易受孕的姿势　5.怀孕全程追踪　6.进行必要的遗传咨询　7.影响优生的主要因素有哪些　8.不宜怀孕的十种情况　9.补充叶酸的量与时间　10.怀孕和体重有什么关系　11.停止服用避孕药　12.高龄准妈妈的注意事项　13.孕前必做的口腔检查　14.孕前要做的防疫方案　15.孕前应治疗的疾病　16.忌服多胞胎药物　17.准爸爸的用药安全　心理准备：为人之母你准备好了吗　1.父母要做好角色转换　2.克服紧张心理　3.保持乐观稳定的情绪　4.重男轻女思想要不得　5.重视孕前检查　6.做好应对妊娠反应的心理准备　7.做好未来生活空间变化的准备　8.孕前准备要全面　9.全面了解关于怀孕的法律知识　物质准备：为宝宝提供保障　1.有计划地消费　2.准妈妈必吃的食物　3.孕前禁吃的食物　4.远离影响胎儿的有害物质　5.准妈妈最佳睡姿全接触　6.孕期做家务的注意要点　7.为怀孕备下合适的衣物　9.做好孕前运动计划　10.做好孕前饮食计划　11.微量元素与宝宝的生长发育　12.与宠物隔离　13.如何选择化妆品　14.为胎儿准备良好的孕育环境　第二篇 孕期保健　第一个月　迎接一颗悄悄长大的种子　1.宝贝变化：宝贝诞生了　胚胎是如何发育的　了解受精过程　从受精到“着床”　2.妈咪反应：通常与孕前无异样　怀孕如何早知道　怀孕的第一个信号　孕一月的感觉并不明显　认识早孕反应　呼吸加快是正常反应　药物抑制早孕反应不可取　孕妈咪体内的变化　放松心情很关键　3.爸爸必知：与妻子一起迎接宝贝的到来　有意观察妻子变化　了解一定的怀孕知识　正确认识胎教　保持健康心态　给予妻子良好的营养调理　避免夫妻争吵　改掉爸爸的坏习惯　多吃海产品可助你“好孕”　与妻子一起创造和谐的孕期关系　……第三篇 产后护理

章节摘录

插图：第一篇 孕前准备知识准备：了解相关怀孕知识1.最佳的婚育年龄选择最佳年龄生育是保证优生的重要条件。
在传统印象中，人们一提到生育，首先想到的是计划生育，把优育片面地理解为少生、晚生，或只生一个孩子，甚至认为优生只需要女方做准备。
这种看法存在着一定的误区，其实，选择最佳生育年龄也是优生的一种表现。
（1）女性的最佳生育年龄：23～30岁从13岁左右开始，女性的身体就开始进入青春发育期。
随着卵巢的发育成熟和周期性排卵、月经来潮，女性就具备了生育能力。
尽管女性的育龄时间可以达30年以上，但生育的最佳年龄段却是23～30岁。
在这个时候，女性全身发育完全成熟，卵子质量高，这时怀孕，胎儿生长发育好，分娩危险小，早产、畸形儿和痴呆儿的发生概率是最低的。
在23～30岁，女性的生活经验较为丰富，且精力充沛，能有充沛的精力抚育婴幼儿。
在23岁之前怀孕，这时女性的身体仍在成长，胎儿会与母亲争夺营养，这对母亲的健康和胎儿的发育都会产生不好的影响。
30岁以后，女性的生育力会逐渐减退，孕育缺陷胎儿（如先天愚型）的危险性也会增加。
之所以会这样，是由于染色体随年龄增大而产生突变造成的。
女性在45岁以后进入更年期，随着生殖器官萎缩、排卵停止和月经的停止，生育力也就完全丧失了。
所以，总体上说，一般认为女性的最佳生育年龄在23～30岁。

编辑推荐

《新编妊娠分娩育儿全书》：随书赠送精美光盘，《产后保养瑜伽》，独家赠送孕期40周全程监测挂图，精心编写100个读给宝宝的胎教故事。

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:http://www.tushu007.com