

<<十月怀胎专家方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎专家方案>>

13位ISBN编号：9787204076796

10位ISBN编号：7204076796

出版时间：2008-3

出版时间：宋建忠 内蒙古人民出版社 (2008-03出版)

作者：宋建忠

页数：231

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>

## <<十月怀胎专家方案>>

### 内容概要

《不孕不育与快速怀孕指导》是一本革命性的书，它打破了许多有关生育的神话。切实理解我们身体的许多不同侧面，并了解这些方方面面与生殖之间的相互关系，有助于我们快速怀上健康宝宝。

很多夫妇都希望能够按照时间表怀上孩子，这是完全可以的。

我们现在就开始了解关于人体的一些知识，《不孕不育与快速怀孕指导》所说的很多事情，以前可能从来都没有听说过，原来存在的很多问题，你们可以在这《不孕不育与快速怀孕指导》里找到答案。

## &lt;&lt;十月怀胎专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章婚前知识第一节婚前必须注意的事项 / 2一、怎样做好婚前的心理准备 / 2二、不宜结婚的疾病有哪些 / 4三、为什么说应该做婚前检查 / 6第二节婚前必须掌握的性知识 / 7一、男性生殖系统由哪几部分组成 / 8二、女性生殖系统由哪几部分组成 / 13三、何谓性欲 / 16四、何谓性饥饿 / 18五、何谓性快感 / 19第二章孕前准备第一节孕前需要了解的知识 / 22一、什么是遗传代谢病 / 22二、什么是优生与优生学 / 24三、不会生男孩的原因是什么 / 24四、优生的五要素是什么 / 25五、丈夫在优生中要负哪些责任 / 26六、避免环境污染的影响 / 27七、什么是排卵 / 31八、妇女摄人不足会影响生育能力吗 / 31九、精子和卵子是怎样相遇的 / 32十、为什么人工流产后过早怀孕不利优生 / 33十一、最佳的受孕时机 / 33十二、什么是“择优而生” / 35十三、“人体三节律”对优生有影响吗 / 36十四、为什么育龄妇女不宜太胖 / 37十五、性和谐与孕育的关系怎样 / 37十六、为什么说不宜当未婚妈妈 / 39十七、为什么孕前宜服维生素B / 41十八、为什么孕前男性宜防腮腺炎 / 43十九、为什么不宜在蜜月旅游中受孕 / 44二十、维生素C对精子可以起到保护作用吗 / 45二十一、维生素E对生育有帮助吗 / 45二十二、为什么停用避孕药后不宜急于受孕 / 46二十三、为什么男子应慎洗桑拿浴 / 47二十四、为什么性生活不宜用于赏罚 / 47二十五、为什么适宜的性生活有益于女性 / 48二十六、过量饮酒对优生有何影响 / 49二十七、父母的身高与孩子身高是怎样遗传的 / 51二十八、父母聪明孩子就一定聪明吗 / 52二十九、胎儿健康情况与父母有关吗 / 52第二节孕前应该注意养肾 / 53一、为什么要重视七损八益 / 54二、如何运动健肾 / 57三、情志和肾的关系怎样 / 59四、冬季日常起居如何保养肾脏 / 60五、饮食养肾应注意什么 / 61第三节孕前注意身体健康 / 63一、糖尿病患者宜采取的康复方法有哪些 / 64二、孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些 / 66三、孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些 / 67四、怎样在孕前预防孕产妇耻离症 / 69五、妊娠期的生理特点及应注意的问题有哪些 / 71六、育龄妇女怎样预防卵巢癌 / 73第三章孕期快乐第一节受孕须知 / 76一、怎样确定自己是否怀孕 / 76二、受孕应具备的基本条件有哪些 / 78三、孕妇为什么发胖、懒动、体重增加 / 79四、胃肠道激素与怀孕有关吗 / 81五、妊娠时心血管系统有哪些变化 / 81六、妊娠时自身生殖系统有哪些变化 / 82七、妊娠时呼吸系统有哪些变化 / 83八、妊娠时神经系统有哪些变化 / 83九、妊娠时皮肤有哪些变化 / 84十、妊娠时内分泌系统有哪些变化 / 84十一、妊娠时自身新陈代谢有哪些变化 / 84十二、妊娠初期的生理特点是什么 / 85十三、妊娠中期的生理特点是什么 / 86十四、妊娠后期的生理特点是什么 / 87十五、妊娠一月时母体以及胎儿的情况 / 88十六、妊娠二月时母体以及胎儿的情况 / 90十七、妊娠三月时母体以及胎儿的情况 / 91十八、妊娠四月时母体以及胎儿的情况 / 92十九、妊娠五月时母体以及胎儿的情况 / 93二十、妊娠六月时母体以及胎儿的情况 / 94二十一、妊娠七月时母体以及胎儿的情况 / 95二十二、妊娠八月时母体以及胎儿的情况 / 96二十三、妊娠九月时母体以及胎儿的情况 / 97二十四、妊娠十月时母体以及胎儿的情况 / 98第二节孕期日常保健 / 99一、为什么孕期避免与狗接触 / 99二、职业因素对女性生殖机能有何影响 / 101三、哪些孕妇宜做产前染色体检查 / 102四、为什么孕妇不宜多做B超 / 103五、怎样防止室内甲醛危害 / 104六、怎样写妊娠日记 / 105七、怎样使胎儿安全度过“畸胎危险期” / 107八、为什么孕妇不宜久留厨房 / 109第四章分娩顺利

## <<十月怀胎专家方案>>

### 章节摘录

插图：首先，要摆脱对婚姻生活的幻想。

不要存在过高的期待与奢望，不要认为爱人样样都好，完美无缺，蜜月真的比蜜还甜，应该清楚地认识到，新家庭的诞生，就意味着负担的加重，意味着双双要为家庭尽力尽责，尽自己做丈夫或妻子的责任。

须知，蜜月的甜美是自己甘心为爱人吃苦受累而赢来的，是互为的奉献，共同的营造。

鉴于此，要求恋人们在婚前就要有为爱人、为未来的小家庭甘心吃苦受累的决心，要宽容和谅解爱人的缺点毛病。

其次，要做好适应新生活的精神准备。

婚前就应想到婚后生活的各个方面都会发生显著的变化，不仅只为和爱人生活在一起，还有双方的父母、兄弟、姐妹以及亲戚朋友，要学会与他们和睦相处。

在婚前乃至婚后一段时间内，应该创造条件去认识和熟悉那些应该认识的人，以免婚后因许多陌生人闯入自己的生活而感到紧张和引起失误，从而伤害夫妻感情。

最后，也是最为关键的是，男女双方都要不断地加强相互之间的了解，加深感情，这是最重要的婚前心理准备。

这项准备若不充分，其他准备再完备也难以保障婚后生活的美满幸福，纵然是婚前物质准备应有尽有，亦难以弥补心理的损伤，维持夫妻真挚的恩爱。

## <<十月怀胎专家方案>>

### 编辑推荐

《十月怀胎专家方案》：最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书国内最全面+最科学+最权威的孕产指南全书实用、完美、生动、温馨给你更多关爱内容点点滴滴，关怀实实在在不一样的孕育造就不一样的未来！

十月怀胎——这是个奇妙的旅程痛并快乐着——孕10月分娩必读

<<十月怀胎专家方案>>

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>