第一图书网, tushu007.com

<<孕产知识百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产知识百科全书>>

13位ISBN编号：9787511304865

10位ISBN编号：7511304869

出版时间：2010-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：史守改

页数：409

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

前言

妊娠是女性生命中最重要的历程之一，孕育是美妙人生的最好体验。
虽然说新生命的诞生是夫妻双方爱情的结晶，但女性作为孕育生命的主体，承担着更大的艰辛与责任。
那么，面对怀孕中的种种困惑和出现的各种问题，我们应该如何去做才能顺利度过妊娠这一特殊时期呢？
本书以通俗易懂的语言，将科学知识巧妙地糅合其中，按时间顺序从孕前准备、孕期生活，到分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面内容，包括妊娠十个月中可能遇到的各种问颢，腹中胎儿的发育、您身体的变化、您在体力和情绪上的感觉、与这个特殊时期相关的产前检查和一些需要夫妻共同关注的问题等等，都向您提供了详尽而全面的知识解答。
希望能帮助每一位孕妈妈快乐度过这一特殊时期，生一个健康聪明的小宝宝。
按时间顺序编写此书，意味着在整个妊娠过程中，您很容易就从书中找到您所要关注的内容，并搞清楚问题的来龙去脉。
选择本书就等于选择了一个私人孕育专家，希望这本书能成为你的良师益友，陪伴你度过幸福、无忧的孕产时光！

内容概要

★怀孕是自然而美好的生理过程，《孕产知识百科全书》将陪伴你度过一个安心、愉快的怀孕与分娩之旅。
★科学、实用、全面、通俗——每一位孕妈妈必不可少的工具书。
★认认真真做好孕前调适，平平安安确保母婴健康，轻轻松松掌握分娩技巧，快快乐乐做好月子保健，高高兴兴养出健康宝宝。
★全程为你提供积极有效的建议，讲解孕产过程的来龙去脉，逐月给以必要的提示，并回答许多人可能还没有想到的问题。

作者简介

史守改，97年毕业于医学院，多年来一直在妇产科一线工作，具有丰富的产科经验，擅长孕产妇的生活保健指导和心理疏导，在国家级专业期刊发表论文多篇。

书籍目录

PART1：怀孕之前，你该做哪些准备 【优生要点】：孕育最棒的宝贝 1.什么年龄生的宝宝最好 2.一年中最佳的怀孕季节 3.选个“黄金”时刻受孕 4.哪种性爱姿势最容易受孕 5.健康受孕时间的10大禁忌 6.如何计算排卵期 7.测量基础体温的作用和方法 8.哪种情况不宜生育 9.高龄产妇的危险知多少 10.提高精子质量的要诀 11.怎样提高卵子的质量 12.受孕需要哪些条件 【饮食营养】：全面均衡很关键 1.饮食与优生的五大关系 2.提高生育能力的食物大搜索 3.叶酸并非越多越好 4.可以补充叶酸的食物有哪些 5.孕前排毒的要诀 6.各种营养缺乏的信号及对策 7.想怀孕，维生素不是多就好 8.孕前哪些食物尽量少吃 9.孕前的注意事项 10.准爸爸怎样调理好 11.准备怀孕前喝酸奶的八大误区 12.孕妈妈要补碘宝宝才健康 13.孕前最好别食用棉子油 【生活保健】：点点滴滴要细心 1.各类避孕方式大比拼 2.安全套的选择和使用 3.请收起美丽的丁字裤 4.怀孕前如何采取合适的运动 5.孕前口腔保健怎么做 6.准爸爸一定要改变的习惯 7.准爸爸用药禁忌 8.孕前控制体重的标准和措施 9.使用家用电器对优生的影响 【疾病防护】：母婴平安莫轻心 1.孕前准爸爸要做哪些体检 2.孕妈妈孕前要做哪些体检 3.7类遗传系数高的疾病 4.高血压患者怀孕前要咨询医生 5.孕妈妈患有心脏病的危险 6.糖尿病孕妈妈怀孕注意事项 7.孕前痔疮一定要治疗好 8.甲亢患者怀孕需谨慎 9.女人有肾病不等于不能怀孕 10.结核病治愈多久能怀孕 11.孕妈妈贫血怎样怀孕 ……PART2：怀孕一个月PART3：怀孕二个月PART4：怀孕三个月PART5：怀孕四个月PART6：怀孕五个月PART7：怀孕六个月PART8：怀孕七个月PART9：怀孕八个月PART10：怀孕九个月PART11：怀孕十个月PART12：神圣的时刻——分娩PART13：产后一个月PART14：新生儿养育导航

章节摘录

PART1：怀孕之前，你该做哪些准备【优生要点】：孕育最棒的宝贝1.什么年龄生的宝宝最好孕育宝宝是绝大多数家庭的头等大事，孩子健康与否牵扯到家庭中所有人的神经，从孕育的时刻开始，甚至更早就该为下一代的诞生做足准备。
戒烟、戒酒……事实上，除此之外你还要注意夫妻双方的年龄，在适当的时机怀孕更容易生个聪明健康的宝宝！
男性的最佳生育年龄是30～35岁。
在生育问题上，科学家们的着眼点是遗传。
法国遗传学家摩里士的研究成果表明，年龄在30～35岁的男人所生育的后代是最优秀的。
男性精子素质在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。
女性的最佳生育年龄是23～30岁。
这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，则分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。
处于此年龄段的夫妻，生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。
女性若过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。

编辑推荐

《新编孕产知识百科全书(经典珍藏版)》：全程为你提供积极有效的建议。
讲解孕产过程的来龙去脉，逐月给以必要的提示，并回答许多人可能还没有想到的问题。
科学、实用、全面、通俗——每一位孕妈妈必不可少的工具书。

第一图书网, tushu007.com

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