

<<孕产妇保健必读>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健必读>>

13位ISBN编号：9787512701274

10位ISBN编号：7512701276

出版时间：2011-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 主编

页数：296

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>

<<孕产妇保健必读>>

内容概要

科学系统的孕期保健知识，细致入微的十月全程关怀，面面俱到的妊娠温馨提醒，一切都是为了您——孕妈妈！

本书分为孕前准备、孕期日常保健、孕期饮食、孕期不适、科学胎教、分娩计划、产后护理等几大部分内容，囊括了从准备怀孕到宝宝出生各个时期需要了解和掌握的孕产知识。

本书深入浅出的讲解让孕妈妈一看就懂，一学就会，凡是孕妈妈想知道的问题都能在本书中找到答案。

<<孕产妇保健必读>>

书籍目录

第一章 孕前准备

- 选择最佳怀孕时机
- 哪个季节适宜怀孕
- 什么年龄做父母好
- 孕前要有哪些营养储备
- 怎样做好怀孕前的心理准备
- 大龄女性在妊娠前需做哪些准备
- 年龄大对生育有什么影响
- 高龄孕妈妈需要注意胎儿先天缺陷的问题
- 哪些夫妻应该暂缓怀孕
- 什么情况下可以带病怀孕
- 哪些夫妻不宜生育
- 意外怀孕怎么办
- 停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕
- 流产、早产后不要急于再孕
- 剖宫产后再孕需要间隔多长时间
- 孕前要治疗哪些疾病
- 怀孕前应该进行口腔检查
- 怎样判断怀孕了
- 怎样推算预产期
- 早早孕试纸的使用

第二章 孕期日常保健指导

- 胎宝宝每个月发育概况
- 孕妈妈每个月身体变化概况
- 怎样给孕妈妈创造温馨的家庭环境
- 怀孕后体重增加多少才算正常
- 孕妈妈应做好个人清洁卫生
- 外阴部及乳房的护理要点
- 孕妈妈不宜长时间看电视和用电脑
- 孕妈妈不宜化妆和使用指甲油

.....

第三章 孕期饮食计划

第四章 孕期不适应对方法

第五章 科学胎教使宝宝更聪明

第六章 分娩计划

第七章 产后护理

<<孕产妇保健必读>>

章节摘录

版权页：插图：决定生孩子是人生中的一件大事，会给身体和日常生活带来很大影响，有时甚至难以承担。

因此，怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来好的开始。

除了做好各种物质、生活准备外，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。

心理准备即精神准备，是容易被忽视的一项重要的孕前准备。

所谓心理准备是要求夫妻双方在心理状态良好的情况下受孕。

凡是一方或双方受到较强的劣性精神刺激，都会影响精子或卵子的质量，即使受孕后也会因情绪的刺
激而影响母体的激素分泌，使胎儿不安、躁动，影响其生长发育，甚至于流产。

因此，当心绪不佳、忧郁、苦闷时，或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时，不宜受孕，应该等到双方心情愉快时再受孕。

女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来。

这是一个分水岭，过去为人妻，现在还要加上为人母的角色，未来孩子的养育和成长从现在开始就要开始负责了。

怀孕是一项伟大的创造人类的工程，这是一件多么神圣和愉悦的事情。

虽然身体将发生很大的变化，精神和体力上也会有很大的消耗，会出现许多麻烦、不适和烦恼，但是心中会充满幸福、信心和自豪，应该用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。

有了这样的精神状态就会很快适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，做好胎教工作，为孕育胎儿准备完美的生理、心理环境，让这个幼小的新生命健康成长。

<<孕产妇保健必读>>

编辑推荐

《孕产妇保健必读(超值畅销版)》告诉孕妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。提供全面、科学、实用的怀孕、分娩知识,手把手教孕妈妈顺利生下健康聪明的宝宝。科学系统的孕期保健知识,细致入微的十月全程关怀,面面俱到的妊娠温馨提醒,一切都是为了您——孕妈妈!

《孕产妇保健必读(超值畅销版)》分为孕前准备、孕期日常保健、孕期饮食、孕期不适、科学胎教、分娩计划、产后护理等几大部分内容,囊括了从准备怀孕到宝宝出生各个时期需要了解和掌握的孕产知识。

《孕产妇保健必读(超值畅销版)》深入浅出的讲解让孕妈妈一看就懂,一学就会,凡是孕妈妈想知道的问题都能在《孕产妇保健必读(超值畅销版)》中找到答案。

中国优生科学协会倡导读物,科学系统的孕期保健知识,细致入微的十月全程关怀,面面俱到的妊娠温馨提醒,一切都是为了您——孕妈妈!

我想要宝宝,选择最佳怀孕时机/什么年龄做父母好/年龄大对生育有什么影响/停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕/孕前要治疗哪些疾病/怎样判断怀孕了/怎样推算预产期。

怀孕啦,太开心了,但是还有点紧张。

怀孕后体重增加多少才算正常/怀孕后不停脱发怎么办/孕妇服装的选择/孕妈妈要正视身体不适/摆脱家务的合理化建议/孕期检查要定期进行/关注孕期性生活。

为了宝宝,我要注意营养。

补充叶酸可防胎儿畸形/母体营养和胎儿营养的关系/如何看待市场上的孕妇奶粉/对孕妈妈有特殊奇效的8种水果/多吃豆类和豆制品利于胎儿发育。

从怀孕开始,把良好的教育带给宝宝。

孕妈妈学习对胎儿有影响吗/丈夫应配合妻子做好胎教/实施了胎教的胎儿出生后的特点/妈妈素质对宝宝智力的影响/如何记胎教日记。

经过10个月的努力,健康的小宝宝诞生了。

分娩准备练习/选择适当的住院时机/临产征兆有哪些/分娩时会有哪些表现/剖宫产后应注意哪些问题/无痛分娩是怎么回事/产程是怎样划分的/怎样选择镇痛方法。

<<孕产妇保健必读>>

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>