

<<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

图书基本信息

书名：<<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

13位ISBN编号：9787534936036

10位ISBN编号：7534936039

出版时间：2007-4

出版时间：马东亮 河南科学技术出版社 (2007-04出版)

作者：马东亮

页数：246

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>

## <<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

### 前言

当您披上婚纱，就意味着离做妈妈的日子不远了。  
也许现在的您正与丈夫商量着要一个小宝宝！  
在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。  
当一个鲜活的生命开始在您的腹中孕育，这是一项多么伟大的工程。  
宝宝是否能健康地成长？  
您的孕期生活是否能正常而有效地度过？  
您的他是否能够承担起当父亲的神圣职责？  
许许多多的问题摆在你们的面前！  
此时的你们，最需要上一堂孕妈妈的训练课程。  
是的，孩子的孕育到出生对父母来说真是一件再重要不过的事情了。  
在科学高度发达的今天，人们不再把孕育子女当成是传宗接代的任务。  
正准备做父母的夫妇把孩子的出生当成了头等大事，如何让爱的结晶在良好的环境中产生？  
怎样才能让腹中的宝宝发育正常？  
如何才能让宝宝吸收更多的营养？  
如何才能让宝宝接受更好的胎教？  
这都是准父母整日思考的问题。  
经过科学地孕育的宝宝比一般的宝宝都会更聪明更健康！  
孩子是您的美好愿望，如何让美梦成真，需要您和他认真浇灌愿望的花园！  
请相信，您的孩子是最好的。  
这样，您才会满怀信心地将宝宝带到人间。  
只要您科学地度过怀胎十月，在宝宝最需要呵护的时候，能够及时提供宝宝所需要的营养和爱护，您的孩子一定是既美丽又可爱的精灵。  
本书自孕前准备开始讲述，从惊喜的第1个月，一直到怀孕10个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。  
快打消孕育过程中的全部顾虑，让这本书陪伴您轻松愉快地度过这段奇妙之旅。  
本书可以伴随您从开始妊娠到分娩这10个月的美好时光，它将提供最新的信息，并倡导一种明智负责任的态度，帮您度过一个健康快乐的妊娠期。  
希望它会使您从怀孕到初为人母的经历成为一段美妙的回忆。  
做一个美丽而健康的孕妈妈吧！  
这是您迈出当妈妈的第一步。  
不要担心那日渐凸起的肚皮会给您的外形带来什么影响，每天微笑着抚摸它吧，让孩子领会母亲的爱意。  
怀孕的女人同样美丽，相信这本《快乐怀孕40周》能让您与孩子一同快乐地成长！

## <<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

### 内容概要

《孕育宝典：快乐怀孕40周》自孕前准备开始讲述，从惊喜的第1个月，一直到怀孕10个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期 为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体 贴入微的指导。

快打消孕育过程中的全部顾虑，让这本书陪伴您轻松愉快地度过这段奇 妙之旅。

本书可以伴随您从开始妊娠到分娩这10个月的美好时光，它将提供 最新的信息，并倡导一种明智负责的态度，帮您度过一个健康快乐的妊娠期。

希望它会使您从怀孕到初为人母的经历成为一段美妙的回忆。

做一个美 丽而健康的孕妈妈吧！

这是您迈出当妈妈的第一步。

不要担心那日渐凸起的肚皮会给您的外形带来什么影响，每天微笑着抚摸它吧，让孩子领会母亲的爱意。

怀孕的女人同样美丽，相信这本《孕育宝典：快乐怀孕40周》能让您与孩子一同 快乐地成长！

## &lt;&lt;快乐怀孕40周-孕育宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

## 1 准备好！

迎接他的到来!制定育儿计划孕前的生理和心理准备选择好受孕时期给身体做一次全面检查戒除不良嗜好或习惯创造一个良好的环境饮食营养要求准妈妈要学会记录妊娠日记2 怀孕第1个月(0~4周)您怀孕了吗胎儿的发育状况准妈妈的身体变化准妈妈要谨慎用药运动一下给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教怀孕初期的性生活准妈妈感冒怎么办饮食营养要求本月推荐食谱3 怀孕第2个月(5~8周)胎儿的发育状况准妈妈的身体变化必要的孕期检查谨防宫外孕早孕反应运动一下给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教病毒感染与胎儿畸形饮食营养要求本月推荐食谱4 怀孕第3个月(9~12周)胎儿的发育状况准妈妈的身体变化关于流产 运动一下 给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教准妈妈靓肤秘诀?怀孕就该吃两人的饭吗饮食营养要求本月推荐食谱5 怀孕第4个月(13~16周)胎儿的发育状况 准妈妈的身体变化孕妇和胎儿保健给胎儿提供营养的胎盘和脐带准妈妈需要知道的数字关于羊水给准妈妈的指南运动一下给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教饮食营养要求本月推荐食谱6 怀孕第5个月(17~20周)妊娠中期准妈妈穿衣指南给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教 孕妈妈个人卫生的安排妊娠中期性生活注意事项饮食营养要求本月推荐食谱7 怀孕第6个月(21-24周)胎儿的发育状况准妈妈的身体变化孕妇贫血的产生与防治孕妇痔疮的产生与防治运动一下给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教准妈妈营养不良害处多饮食营养要求本月推荐食谱8 怀孕第7个月(2-28周)胎儿的发育状况准妈妈的身体变化妊娠高血压综合征妊娠期糖尿病与低血糖运动一下给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教减轻妊娠斑和妊娠纹的方法饮食营养要求本月推荐食谱。

9 怀孕第8个月(29~32周)给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教 饮食营养要求本月推荐食谱10 怀孕第9个月(33~36周)给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛胎教妊娠期的性生活原则 饮食营养要求 本月推荐食谱11 怀孕第10个月(37-40周)胎儿的发育状况准妈妈的身体变化分娩前的先兆过期妊娠早产给准妈妈的呵护给准爸爸的小叮咛运动一下胎教妊娠期乳房保健注意事项胎儿出生前的检查不可忽视饮食营养要求本月推荐食谱12 分娩技巧——让您轻松当妈妈分娩前的准备工作了解分娩的知识 分娩方式的选择何时住院分娩减轻分娩疼痛的方法分娩的过程及辅助方法

## &lt;&lt;快乐怀孕40周-孕育宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

制定育儿计划 当您决定要养育一个可爱的宝宝后,就必须制定育儿计划了。

也许会有人问,生宝宝也要做计划吗?

从优生学的角度来说,为了拥有一个健康的宝宝,是有这个必要的。

调查发现,生活中有一半的夫妇都是意外怀孕的,并且是等到怀孕后才去医院咨询。

由于没有制定育儿计划,很多女性在不适合怀孕的时候怀孕了,于是采取人工流产的方式解决问题。这就会引起妇科疾病的发生,甚至导致不孕症,或者是刚出生的宝宝出现了残疾,甚至宝宝一出生便夭折了,您说可怕不可怕?

要孕育一个健康聪明的宝宝,准爸爸应该与准妈妈一起,提前3~6个月积极做准备。

孕前的生理和心理准备理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就应该开始,从生理方面来讲,生育一个健康聪明的宝宝,首先应该保证夫妇都有健康的身体。

这是优生的前提条件。

要孕育一个健康聪明的孩子,男方精子的数量和质量也是至关重要的,同为优生之本。

因此,准爸爸同样也应提前3个月去积极准备,因为精子成熟需要2个多月的时间。

夫妻双方要保持良好的身体素质,这样精子和卵子会始终处于最佳状态,有利于胎儿获得优良的遗传基因,特别是对宝宝心肺功能的摄氧能力、单纯性肥胖等遗传因素,可以产生明显的影响。

孕前应制定一个科学的健身计划,以提高孕妇身体的耐久性、力量和柔韧性。

至少应在怀孕前3个月开始健身,这样可使孕期生活轻松地度过。

夫妇不妨在清晨跑步半个小时、晚上散散步、周末打打篮球或者是羽毛球等,也可以选择登山和郊游。

另外,选择一个适合自己的健身房,长期坚持下去也是一个不错的选择。

没当过母亲的女性是不完整的女性,每一位女性的内心深处都渴望做一个完整的女性。

但光有渴望是不行的,除了做好生理准备外,心理准备也是十分重要的。

虽然大多数夫妇对孕育宝宝都是有准备的,但十月怀胎是一个漫长的过程,在妊娠早期,孕妇会有恶心、呕吐等情况出现,在接下来的妊娠:期中,身体和容貌也会发生很大的变化,种种不适甚至疾病会困扰着孕妇。

在妊娠时期里,性生活要有所节制,在怀孕初期甚至是禁止的,这对于新婚夫妇,尤其对丈夫来说,克制和忍耐无疑成了一种折磨。

胎儿是有感情和记忆的,6个月的胎儿能感觉到母亲的情绪,并会做出反应,如果孕妇在怀孕前就做好了当妈妈的准备,她的心情是高兴的,情绪是安定的,那么胎儿也会高兴。

倘若孕妇在孕前没有做好充分的心理准备,情绪不好,不稳定,这种情绪会影响到她的宝宝,引起内分泌的改变,对胎儿的发育会有不良影响,宝宝甚至有可能终身罹患感情或心理上的疾病。

随着宝宝的出生,两口之家变成了三口之家,这一小生命打破了夫妇宁静的生活。

宝宝的成长需要双方的配合和照料,日常生活开始显得忙碌起来。

P14-16

## <<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

### 编辑推荐

本书自孕前准备开始讲述，从惊喜的第1个月，一直到怀孕10个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。

快打消孕育过程中的全部顾虑，让这本书陪伴您轻松愉快地度过这段奇妙之旅。

本书可以伴随您从开始妊娠到分娩这10个月的美好时光，它将提供最新的信息，并倡导一种明智负责任的态度，帮您度过一个健康快乐的妊娠期。

希望它会使您从怀孕到初为人母的经历成为一段美妙的回忆。

做一个美丽而健康的孕妈妈吧!这是您迈出当妈妈的第一步。

不要担心那日渐凸起的肚皮会给您的外形带来什么影响，每天微笑着抚摸它吧，让孩子领会母亲的爱意。

怀孕的女人同样美丽，相信这本《快乐怀孕40周》能让您与孩子一同快乐地成长!

<<快乐怀孕40周-孕育宝典>>

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>