

<<怀孕优生全图解>>

图书基本信息

书名：<<怀孕优生全图解>>

13位ISBN编号：9787537540643

10位ISBN编号：7537540640

出版时间：2010-4

出版时间：河北科技出版社

作者：陈红喜

页数：351

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>

<<怀孕优生全图解>>

内容概要

优生，就是要在孕前做好计划，把握最佳受孕时机，孕期多休息+适度运动，科学补充营养，给胎儿创造一个良好的发育环境，科学实施胎教，激发宝宝潜能…… 最科学的怀孕宝典，最权威的专家指导，优生从孕前准备开始！

妊娠的判断方法——让你早日得知妊娠的喜讯；孕期日常保健——每一个细节都如此重要；孕期特殊保健——妊娠异常的应对方法；每月同步饮食指导——给准妈妈提供科学的营养方案；每月胎教方法——调整自己的情绪，激发宝宝的潜能；爸准爸爱心课堂——你的参与会让准妈妈感到无比欣慰…

…

<<怀孕优生全图解>>

书籍目录

第一篇 未雨绸缪，做好孕前优生准备 制订一个妊娠计划 商量一下究竟要不要孩子 做好怀孕的心理准备 提前换一种避孕方式 避孕期间不要怀孕 停药避孕药后6个月才能怀孕 建立良好的生活方式 避免超负荷工作 避免不良因素的伤害 孕前戒烟禁酒 注意饮食细节 不要每天浓妆艳抹 不要再接触宠物 养成运动的习惯 丈夫也要做好孕育准备 孕前提高身体素质 加强经期卫生 将体重调整到最佳状态 警惕肥胖对怀孕的影响 避免过量食用高糖食物 忌盲目节食减肥 避免过量摄入脂肪的五种方法 进行孕前检查 孕前检查的具体时间 孕前检查的主要内容 排除疾病的干扰 妇科疾病 慢性疾病 必要时进行遗传咨询 遗传咨询的优生学意义 重点进行遗传咨询的对象 孕前科学调整饮食 普通型人的饮食调理 营养状况较差女性的饮食调理 肥胖型人的饮食调理 营养食谱推荐 开始有计划地补充叶酸 叶酸与优生 每天坚持补充叶酸 需要重点补叶酸的准妈妈 创造良好的受孕环境 舒适的居室环境 不要在新装修的居室受孕 室内不养不利于优生的植物 预防家中的无形杀手 准确预测排卵期 日程表法 基础体温法 宫颈黏液法 通过排卵试纸准确测出排卵期 科学选择生男生女 决定胎儿性别的秘密 选择胎儿性别的原则 生女孩的方法 生男孩的方法 在最佳受孕时机怀孕 最佳受孕季节 最佳受孕日期 最佳受孕时刻 让好心情迎接幸“孕”的到来 避免情绪波动过大 孕前情绪紧张不利于受孕 对未来的宝宝充满期待 优孕的做爱要求 专家在线Q&A 特别图示——孕前生活要小心

第二篇 幸“孕”降临了，优生怀孕一个月
第三篇 保护胚芽不受伤害，优生怀孕二个月
第四篇 谨防意外流产，优生怀孕三个月
第五篇 趁机补充营养，优生怀孕四个月
第六篇 自我检测与护理，优生怀孕五个月
第七篇 远离甜蜜的诱惑，优生怀孕六个月
第八篇 口味淡淡才是真，优生怀孕七个月
第九篇 行动宜缓不宜急，优生怀孕八个月
第十篇 缓解孕期身体不适，优生怀孕六九月
第十一篇 随时准备住院待产，优生怀孕十个月
第十二篇 喜迎宝宝降生，轻松分娩

<<怀孕优生全图解>>

章节摘录

第一篇 未雨绸缪，做好孕前优生准备制订一个妊娠计划做好怀孕的心理准备想当爸爸妈妈是婚后夫妻的正常心理需求。

但光有愿望不行，除了做好必要的物质、生活准备外，在心理上也应该做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。

掌握孕育基本知识。

要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，了解怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象，如早期的怀孕反应，中期的胎动，晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。

一旦有这些生理现象的出现，就能够正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

树立生男生女都一样的新观念。

对于这一点，不仅是夫妻两人要有正确的认识，还应成为家庭所有成员的共识，特别是老一辈人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来，给予子女更多的鼓励和关心，解除孕妇的后顾之忧。

保持乐观稳定的情绪状态。

怀孕会使女人在体形、情绪、饮食，生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是正常的而且必须经历的自然过程。

想做妈妈的人都应以平和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

<<怀孕优生全图解>>

编辑推荐

《怀孕优生全图解(最新版)》：最科学的怀孕宝典，最权威的专家指导，优生从孕前准备开始！

<<怀孕优生全图解>>

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>