

<<十月怀胎最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎最佳方案>>

13位ISBN编号：9787537543736

10位ISBN编号：7537543739

出版时间：2011-3

出版时间：河北科技出版社

作者：宋犀堃

页数：341

字数：480000

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>

## <<十月怀胎最佳方案>>

### 内容概要

十月怀胎，在艰辛与幸福交织的旅途中，我们将携手一起走过。

《十月怀胎最佳方案》一书不仅有孕前准备的点点细节，孕期生活的贴心叮咛，孕期营养的科学搭配，孕期保健的严谨指导，还有孕期心理的人文关怀，孕期工作的职场攻略，孕期运动的温馨提醒以及孕期胎教的权威解读。

在您孕育宝宝的过程中，每一步都会得到本书专业的指导和温馨的提示。

《十月怀胎最佳方案》由宋犀堃编著。

## <<十月怀胎最佳方案>>

### 书籍目录

第一篇充分准备，母婴受益：孕前准备最佳方案

第一章早一天准备，多一分安全

第二章健康的身体才能孕育健康的宝宝

第三章全面调整，提前进入“孕”生活

第二篇步入孕育新生活：孕早期指导方案

第一章孕1月：悄悄来临的胎宝宝

第二章孕2月：喜悦与烦恼的交织

第三章孕3月：顺利度过敏感期

第三篇妈妈安乐，宝宝健康：孕中期指导方案

第一章孕4月：孕育进入安定期

第二章孕5月：幸福的律动

第三章孕6月：聆听爱的呼唤

第四章孕7月：呵护娇嫩的宝宝

第四篇等待天使的降临：孕晚期分娩最佳方案

第一章孕8月：开始忐忑不安

第二章孕9月：为分娩做准备

第三章孕10月：宝宝降生了

## <<十月怀胎最佳方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：按时接种疫苗，以预防各种危害男性生育能力的传染病，如流行性腮腺炎、性传播疾病等。

掌握一定的性知识，了解男性生理特征和保健知识，如果发现睾丸有不同于平时的变化，如肿大、变硬、凹凸不平、疼痛等，一定要及时诊治。

如果经常接触放射性物质、高温及毒物，一定要严格按照操作规定和防护章程作业，如果近期想要孩子，最好能够脱离此类工作半年后再生育。

睾丸是一个很娇嫩的器官，它的最佳工作温度要比人的体温低1℃左右，如果温度高，就会影响精子的产生，所以任何能够使睾丸温度升高的因素都要避免，如长时间骑自行车、泡热水澡、穿牛仔裤等。

重视婚前的体检，早期发现异常。

结婚以后要经常和妻子交流性生活中所遇到的问题，互相配合、互相谅解，这样很多精神性阳痿或早泄就可以避免。

## <<十月怀胎最佳方案>>

### 编辑推荐

《十月怀胎最佳方案》:权威专家与一线医师联手打造,为您的孕育之旅设计完美的蓝图。  
孕期营养最佳方案孕期生活最佳方案孕期保健最佳方案孕期运动最佳方案孕期心理最佳方案孕期职业最佳方案孕期胎教最佳方案感谢您选择权威孕产专家与专业团队联手打造完美孕育方案。

<<十月怀胎最佳方案>>

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>