

<<完美怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787538017618

10位ISBN编号：7538017615

出版时间：2008-11

出版时间：内蒙科技

作者：富强

页数：367

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>

<<完美怀孕百科>>

内容概要

社会总是在人类追求完美的过程中不断地进步着。

正因为如此，年轻的夫妇们无不期望生一个健康聪明的宝宝，最好是拥有妈妈漂亮的容貌、爸爸睿智的大脑。

然而，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，无论是怀孕也好，育儿也好，都是一个全新的未曾尝试的领域，如何才能让孩子集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

当然，妊娠的情况往往因人而异，但我们相信，在

作者简介

富强，中国协和医科大学临床医学八年制博士。
中国红十字会会员，国家教委曾公派赴德国留学。
师从子沈岩院士，接受了严格的科研思维与技能训练，具有较强的创新开拓能力。
在妇产科、儿科临床诊疗等方面有较高的造诣。
曾发表多篇论文，受到知名专家的好评。

<<完美怀孕百科>>

书籍目录

第一篇 孕前准备——预约一个聪明宝宝 一、如何才能优生 优生的基本条件 不能近亲结婚 男女都应身体健康 结婚生育年龄要适宜 父母应不嗜烟酒 要选择适当受孕时间 婚前3个月应避免性生活 怀孕期要保持良好情绪 孕期要有全面合理的膳食营养 怀孕期要注意饮食、饮水卫生 孕妇千万别乱服药物 孕妇要尽量避免接触各种不利物质 防止X射线和放射性物质的照射 孕妇需避免蚊虫叮咬 营养与优生 烟酒与优生 孕妇不宜饮酒 孕妇吸烟有害 药物与优生 环境污染对优生的影响 空气污染对优生的影响 现代装潢的居室 职业环境污染 防止电磁辐射对胎儿的伤害 电视 电脑 电冰箱 空调 微波炉 电磁炉 电热毯 电吹风 手机 改善环境可防止胎儿畸形 保护环境 加强孕期保健 加强劳动保护 你现在适合要孩子吗 哪些父母有生出遗传病后代的风险 35岁以上的高龄初产妇 双亲之一为平衡易位染色体携带者 有习惯性流产史的夫妇 已生育过“先天愚型”儿的母亲 母亲为严重的性连锁疾病患者 经常接触放射线或化学药剂的人员 二、去医院进行孕前检查 专家的生育建议 孕前检查的主要内容 孕前常规检查项目 孕前特殊检查项目 孕前查血的必要性 三、以最好的状态迎接怀孕 做好怀孕的准备 和谐夫妻感情 养成良好的生活习惯 避免不良因素的伤害 避免预防接种 提前换一种避孕方式 消除不必要的担心心理 保持愉悦的精神状态 加强自我心理调节有利于怀孕 保持乐观的情绪 让好心情迎接优良的精子和卵子 提高个人身体素质 保证身体健康 摄取充足的营养 从孕前开始补充叶酸 孕前将体重调整到最佳状态 育龄妇女不宜太胖 专家在线——解开你心中的疑惑 四、准爸爸要准备的事情 准爸爸是优生的男主角 注意自己的饮食 戒除不良嗜好 不要蓄胡须 孕前男性要慎洗桑拿 前列腺炎会影响怀孕 准爸爸用药不慎也会影响胎儿 第二篇 怀孕1个月——受孕进行时 第三篇 怀孕2个月——自己感觉怀孕了 第四篇 怀孕3个月——保胎关键时刻 第五篇 怀孕4个月——感觉好多了 第六篇 怀孕5个月——开始感觉到宝宝的萌动 第七篇 怀孕6个月——“凸”出的“孕” 第八篇 怀孕7个月——从容应对孕期不适 第九篇 怀孕8个月——开始为分娩做准备 第十篇 怀孕9个月——难受的感觉重新来袭 第十一篇 怀孕10个月——随时准备分娩 第十二篇 轻松分娩——喜迎宝宝的降生

章节摘录

插图：第一篇 孕前准备——预约一个聪明宝宝如果你正打算怀孕，为了让身体处于最佳状态以迎接新生命的到来，你必须提前做好计划，预约一个聪明健康的宝宝。

现代的医学科学不仅可以让你控制生育的时间，进而提高生命的质量；更可以让你控制胎儿的遗传学方面因素，从而避免遗传病的发生。

只要你们做好了迎接新生命的准备，你们未来的宝宝一定是最棒的。

编辑推荐

《完美怀孕百科(最新版)》是中国协和医科大学博士倾情打造；超前一步，领先一生；打造天才宝宝从此开始；必知的优生常识，重要的孕期禁忌；权威的专家指导，实用的方法精粹；优生百事通，健康快乐怀孕每一天；十月怀胎，专家一路伴你轻松面对孕期不适；如何才能优生——以最好的状态迎接怀孕；孕期你应该知道的真相——脸快乐怀孕，宝宝健康成长；你一定要做好的事情——安胎、养胎、保胎、胎教；准爸爸应该做好的事情——关心、体贴、呵护准妈妈；轻松分娩——喜迎宝宝的降生。

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>