第一图书网, tushu007.com

<<新编40周同步妊娠方案>>

图书基本信息

书名：<<新编40周同步妊娠方案>>

13位ISBN编号：9787538442885

10位ISBN编号：753844288X

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《新编40周同步妊娠方案》编委会

页数：240

字数：300000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是却要为了这10个月付出两倍甚至于更多的时间。
怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段。
在这关键的40周，每周都会出现不同的惊喜与感受，同时每周也都有必须注意的重点。
本书将带领孕妈妈，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的。
只要遵循孕期的保健原则，就能让孕妈妈安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。
本书共分6个部分。
第一部分介绍了孕前需要了解的知识：第二部分介绍了孕妈妈的身体变化、胎宝宝的成长发育以及胎教重点：第三部分介绍了孕妈妈在孕期生活的注意事项：第四部分介绍了孕期营养与配餐：第五部分介绍了孕期运动原则和孕期同步运动操：第六部分介绍了孕期的常见症状及解决方法。
本书运用大量的图片，配合科学详尽的文字，为孕妈妈排解妊娠期的多种疑虑，以帮助准父母们进行同步学习，伴随孕妈妈一起走过难忘的孕期生活。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以图文并茂的形式，全方位关注您孕前、孕中以及分娩中遇到的各种问题并给予专业的同步指导，伴随您从计划做妈妈一直到宝宝的出生，细心呵护您孕期的各个方面。
告诉您每月、每周自身身体的变化、胎宝宝的生长发育情况，以及每周的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题；告诉您应该怎样做个健康快乐的准妈妈，全方位呵护您孕期生活的每一天！
　我们与您共同期待着一个健康、可爱、聪明的小宝贝的降临！

<<新编40周同步妊娠方案>>

书籍目录

Part 1　孕前准备　1　打有准备之仗　　从心理上准备宝宝的到来　　做日常消费计划　　平静心态面对孕期各种变化　　接受未来家庭心理空间的变化　　认识家庭责任与应尽义务　　学习和掌握一些发育和分娩的知识　　环境上准备宝宝的到来　　居室应整齐清洁　　准妈妈日常起居要安全　　解决阳光照射和室内保温的问题　　居室中的色彩搭配　　居室中的湿度也很重要　　居室中要有良好的声音刺激　　经济上准备宝宝的到来　2　孕育一个健康的种子　宝宝最初的摇篮——子宫　　子宫是女性生殖器官之一　　子宫的形状　　子宫有较大的活动性　　三不原则　　如伺抓住幸“孕”的尾巴　　最佳的受孕季节　　最佳的受孕时间——排卵期　　一天之中的最佳受孕时间　　什么样的姿势有助于受孕　　哪些食物可以提高生育能力　　受孕避开6个黑色时间　　不要在情绪不佳时受孕　　不要在蜜月时受孕　　不要在不良的环境下受孕　　停用避孕药后不要立即受孕　　不要在患病期间受孕　　不要在炎热和严寒季节受孕　　6种可怕的疾病让你做不成妈妈　　妇科病惹的祸　　多次人流引起继发性不孕　　长期吸烟容易发生流产　　酒精可使染色体畸变　　压力过大迫使卵巢暂停工作　　减肥过度导致排卵停止　3　了解优生优育知识　　什么年龄做妈妈最好　　30岁以后准妈妈须知　　孕期检查　　高龄产妇生活中须注意的问题　　父母的血型和宝宝的健康　　生男生女掌握在自己手中　　遗传　　染色体　　受精卵　……Part 2　孕妈妈40周与胎宝宝身体变化Part 3　孕妈妈的健康生活Part 4　孕妈妈的膳食指导Part 5　同步孕期运动方案Part 6　孕期的常见症状附录

章节摘录

Part1孕前准备1打有准备之仗不管甜蜜的二人世界多么令人留恋，父母总要考虑新的家庭成员——“小宝贝”加入的问题，如果各方面条件已经成熟，那就准备和这个小宝宝的约会吧!怀孕前做好周全的准备会给40周的怀孕旅程创造一个好的开端。
准爸爸准妈妈对未来的宝宝都寄予了很大的期望：漂亮、聪明，最关键的是健康。
这就需要做好充分的准备。
从心理上准备宝宝的到来怀孕和分娩是女人～生最为重要的事情之一。
很多人说一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。
真的是这样吗？
从少女到妻子，从结婚到怀孕，从怀孕到分娩……所有的变化都是女性一生中所要经历的自然过程。
每个成年女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，但是孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程，需要慎之又慎。
从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。
为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备是准妈妈必须注意的关键问题。
一手摸着骄傲的大肚子，另一只手被关爱的夫搀扶着，可这只是光彩的一面。
未当过母亲的女性是不完整的女性，想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求，但光有愿望不行，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。
怀孕早期，因为早孕反映，你可能食欲不振，泛酸呕吐，随着怀孕天数的增加，你可能行动不便，甚至出现一些妊娠并发症，为了治疗可能需要打针吃药。
你是否会以平静的心态对待这些问题，会不会因此迁迁怒到丈夫甚至是肚子里的孩子呢？

编辑推荐

《新编40周同步妊娠方案》：细心呵护准妈妈与胎宝宝孕期健康每一天在出版生活类图书的6年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。
为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套《彩图生活悦读》系列丛书。
本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计20种。
图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。
相信《彩图生活悦读》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。
我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。
这将是我们最大的乐趣，也是对我们最好的奖赏。

第一图书网, tushu007.com

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