

<<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>

<<新编40周同步妊娠方案>>

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。

<<新编40周同步妊娠方案>>

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 如何抓住幸“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

<<新编40周同步妊娠方案>>

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一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？

<<新编40周同步妊娠方案>>

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。

这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

<<新编40周同步妊娠方案>>

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>