第一图书网, tushu007.com

<<孕前孕后一本全>>

图书基本信息

书名：<<孕前孕后一本全>>

13位ISBN编号：9787541730122

10位ISBN编号：7541730122

出版时间：2005-1

出版时间：未来出版社

作者：张慧 编

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

内容概要

科学孕育宝宝，一本精练实惠。
孕育一个健康的宝宝是每一对年轻夫妻的愿望，也是每对夫妻的社会责任和义务，每一位年轻的准爸爸和准妈妈都要从思想上、行为上给予绝对的重视，因为孕前及孕期不足一年半的时间，将决定你们孩子的一生，为此须学习孕前及孕期的相关知识，来孕育一个健康的宝宝。
有很多夫妻会有生男孩女孩的顾虑，会想出很多办法去影响胎儿的性别。
那么生男生女是由什么决定的呢？
停经是怀孕的最早最重要的信号，当你的月经延迟10天以上，就有可能已经怀孕了。
约有50%的女性在停经后的2个月左右，会出现头晕、乏力、嗜睡、怕冷、食欲不振、睡眠时流涎、喜食酸厌油腻、恶心，晨起呕吐或闻到油烟味、鱼腥味后呕吐，这些反应与受孕后体内激素水平改变有关，一般多在妊娠12周左右自行消失。
第1个月精子和卵子结合形成胚胎的原基。
第2个月是宝宝发育的重要时期，胚盘将分化发育成各器官系统雏形，胎膜、胎盘也于这时发育形成。
第3个月末，胎儿已经初具人体的形态，身长为9cm，重量为20g。
按月介绍胎儿生长情况。
科学指导整个分娩过程。

<<孕前孕后一本全>>

书籍目录

孕前篇 孕前心理准备　保持愉快的心情　消除对怀孕的恐惧　抛开生男生女的顾虑。
　孕前生活　养成规律的生活习惯　锻炼身体，做健康的准妈妈　　慢跑、有氧体操　　仰卧起坐　　提肛运动　家庭环境的改造 戒除生活中的不良习惯和嗜好　不要吸烟　不要酗酒　注意饮食卫生　不要过量食用海产品　不要和小动物接触　　猫　　狗　　鸟类　　鼠类　脱离有害的生活环境　　药物　　其他物品 最佳受孕时间的选择：　最佳受孕年龄　最佳受孕季节　最佳受孕时段　　1.排卵日的推算　　2.通过观察阴道分泌物确定排卵日　　3.体温的测定　孕前性生活 孕前营养　人体每天所需的营养物质　　1.蛋白质　　2.脂类　　3.碳水化合物　　4.微量元素　　5.维生素　合理的饮食结构 孕前检查　遗传咨询　　1.什么是遗传　　2.什么是遗传病　　3.遗传病可分为三类　　4.什么是遗传咨询　　5.什么人最需要进行咨询　　6.为什么要进行遗传咨询　全身检查　　1.心脏　　2.肾脏　　3.肝脏　其他化验　　1.肝炎系列的检查　　2.病毒系列的检查　　3.妇科专项检查孕期篇 早孕期　怎样知道自己怀孕了呢　　1.停经　　2.早孕反应……分娩篇

媒体关注与评论

书评孕期篇：早孕期；中孕期；晚孕期。
分娩篇：分娩前的准备；临产前的征兆；分娩的过程：分娩中可能出现的情况，镇痛分娩，剖宫手术，分娩后的护理。

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