

<<孕期每日一读>>

图书基本信息

书名：<<孕期每日一读>>

13位ISBN编号：9787542723758

10位ISBN编号：7542723758

出版时间：2006-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：董守红

页数：657

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>

<<孕期每日一读>>

内容概要

《孕期每日一读》以一日一记的形式，帮助新妈妈们了解孕前的稳中有降项准备工作，准爸爸在孕期所必备的知识，以及准妈妈在孕期所必需的营养与保健要点，胎儿所必需的营养与保健，以及胎教方法和胎教的有关注意事项等内容。

本系列丛书内容涉及广泛，从准备怀孕到孩子呱呱落地，从整理尿布到教育宝宝。

这些对于渴望有个孩子或是那些已经具备相关知识，但渴望得到更科学指导的夫妇来说，《每日一读》系列是他们的必读之物，可以帮助他们成为最棒的父母；也可以帮助他们的孩子成为最优秀的宝宝。

。

<<孕期每日一读>>

书籍目录

第一篇 怀孕第一个月第1天第2天第3天第4天第5天第6天第7天第8天第9天第10天第11天第12天第13天第14天第15天第16天第17天第18天第19天第20天第21天第22天第23天第24天第25天第26天第27天第28天
第二篇 怀孕第二个月第29天第30天第31天第32天第33天第34天第35天第36天第37天第38天第39天第40天第41天第42天第43天第44天第45天第46天第47天第48天第49天第50天第51天第52天第53天第54天第55天第56天
第三篇 怀孕第三个月第57天第58天第59天第60天第61天第62天第63天第64天第65天第66天第67天第68天第69天第70天第71天第72天第73天第74天第75天第76天第77天第78天第79天第80天第81天第82天第83天第84天
第四篇 怀孕第四个月第85天第86天第87天第88天第89天第90天第91天第92天第93天第94天第95天第96天第97天第98天第99天第100天第101天第102天第103天第104天第105天第106天第107天第108天第109天第110天第111天第112天
第五篇 怀孕第五个月第113天第114天第115天第116天第117天第118天第119天第120天第121天第122天第123天第124天第125天第126天第127天第128天第129天第130天第131天第132天第133天第134天第135天第136天第137天第138天第139天第140天
第六篇 怀孕第六个月第141天第142天第143天第144天第145天第146天第147天第148天第149天第150天第151天第152天第153天第154天第155天第156天第157天第158天第159天第160天第161天第162天第163天第164天第165天第166天第167天第168天
第七篇 怀孕第七个月第169天第170天第171天第172天第173天第174天第175天第176天第177天第178天第179天第180天第181天第182天
第八篇 怀孕第八个月
第九篇 怀孕第九个月
第十篇 怀孕第十个月

章节摘录

夫妻双方孕前要加强心理方面的调适。

心理、精神状态，是人的心理活动表现，一对夫妻在经过协商同意怀孕时，双方都心情舒畅，精神振奋，持乐观的态度，并具有怀孕必成的信心，那么在这种心态和精神状态下受孕，所生的孩子通常是一切正常，且健康聪明。

也就是说，准备怀孕的夫妻情绪、心态、精神和心境等方面所持的状态，对于母亲和胎儿的健康有很大的影响。

妇女在受孕前还应注意补充营养。

胎儿在母体内10个月的发育，前1—3个月胎儿的各个重要器官，如心、肝、肾、肠和胃等都要在这期间分化完毕，并初具规模，而且大脑也在急剧发育。

因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养，这些营养的一部分需要孕妇在孕前体内有所储备，否则将会供应不足。

再者，恰恰在怀孕以后的1—3个月这一关键时期，正是孕期容易发生妊娠反应的时期，会出现恶心、呕吐、不想进食等反应，从而影响营养的充足摄取。

如果孕前妇女营养不足，体内无必需的营养储备，胎儿不能从母体中摄取足够的营养素，就会影响胎儿早期发育，分娩小样儿（即足月出生体重小于2500克）的机会增多，甚至有的母亲由于孕前缺乏维生素A或锌，而导致胎儿畸形。

此外，孕前营养不良的妇女，可能影响乳腺发育不良，产生分泌乳汁不足，会影响新生儿的喂养。

<<孕期每日一读>>

编辑推荐

《孕期每日一读》：孕前的各项准备、准爸爸孕期必读、孕期营养与保健、孕期营养与保健、胎教与优生必备。

爱心承诺，我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专记一对一的个性化服务；当您在孕育的养育宝宝的过程中有佬困惑和疑问，请拨打我们的专家免费咨询热线。

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>