

<<家庭孕产育儿保健大全>>

图书基本信息

书名：<<家庭孕产育儿保健大全>>

13位ISBN编号：9787543324282

10位ISBN编号：7543324288

出版时间：2010-7

出版时间：马蒙蒙 天津科技翻译出版公司 (2010-07出版)

作者：马蒙蒙

页数：305

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>

## <<家庭孕产育儿保健大全>>

### 前言

当你怀胎十月直到分娩，直至把初生宝宝抱在怀里时，你是否会感动和欣喜呢？

面对这一系列突如其来的变化，你是否还有一点不知所措呢？

当你将自己健康而又聪明的宝宝抱在怀里时，你能够全面地了解他，知道怎么去细心地呵护他吗？

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一对育龄夫妇的共同愿望。

要实现这一美好的愿望，就必须掌握科学的优生优育优教原则，并在现实的生活中加以科学地运用。

培育一个活泼可爱的健康宝宝是一项崇高而神圣的事业，在漫长的育婴过程中，年轻的父母每时每刻都可能遇到各种宜与忌，这就需要在日常生活中不断地加以留心注意，这样才能让自己未来的宝宝充分享受快乐童年的每一天。

准妈妈要知道：在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。

这是天下女性共有的心愿。

可是，想做准妈妈的您，在孕前拥有好的心态是很重要的。

科学显示，出生在孕前精神状态佳的宝宝，智商指数高。

## <<家庭孕产育儿保健大全>>

### 内容概要

孕育新的生命，是每一个家庭都非常重视的事情。

俗语有云：“母子连心”。

宝宝是妈妈身上的一块肉。

孩子教育要从小，从未出生开始抓起，人之初，是一张白纸，善与恶全凭妈妈的影响、教育、诱导和训练。

好妈妈爱宝宝要有方法，教您如何做一个合格的好妈妈！

## &lt;&lt;家庭孕产育儿保健大全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康怀孕曲一、孕前知识必备1. 选择最佳怀胎时机2. 怀孕的条件有哪些3. 如何推算最佳受孕期4. 探究生男生女的奥妙5. 怀孕有准备二、孕前心理必备1. 孕前父母应做好心理准备2. 孕前心理调适3. 孕前心理准备的益处4. 丢掉不良心理, 成功孕育5. 孕前准妈妈的减压技巧三、孕前饮食必备1. 为什么提倡孕前补充营养2. 孕前应补充哪些营养3. 注意饮食调养, 消除孕前营养隐患4. 喝全脂奶有助于女性受孕5. 男性经常吃南瓜子可提高精子质量6. 各种体型人的孕前饮食原则7. 大龄妈妈的饮食宜忌四、孕前细节必备1. 近亲结婚危害多2. 未婚先孕的害处3. 孕前注意生活细节4. 孕前性生活应重视5. 孕前体重要重视第二章 无忧准妈妈一、准妈妈孕期生理1. 怀孕的判断方法2. 轻松度过难熬的害喜期3. 孕期母体的生理特点4. 怀孕早期的危险信号有哪些5. 怀孕中期的危险信号有哪些6. 怀孕晚期的危险信号有哪些7. 胎儿在子宫内怕什么二、准妈妈孕期心理1. 怀孕分娩对于女性的好处2. 孕期焦虑可导致孩子多动症3. 怀孕期间夫妻需好好沟通4. 准妈妈的心情影响宝宝的性格5. 准妈妈走出压力妙招三、准妈妈孕期装扮1. 孕期如何保持穿着漂亮2. 孕期化妆与美容的宜忌3. 孕妇的个人卫生4. 孕妇的文胸、内衣、内裤如何选择5. 准妈妈鞋和袜的选择之道四、准妈妈孕期饮食1. 孕妇增加营养的意义2. 孕妇宜食哪些食物3. 孕妇应禁忌哪些食物4. 孕妇要注意饮水5. 孕妇宜用和忌用哪些饮料6. 孕妇饮食要求7. 当心孕期营养过剩五、准妈妈孕期起居1. 孕妇如何注意休息2. 孕妇如何度过夏季3. 孕期居室卫生隐患4. 孕期做家务需要注意哪些事项5. 孕妇应避免哪些工作和环境6. 孕妇上班要注意什么7. 孕妇洗澡时应注意8. 孕妇应避免与宠物接触六、准妈妈孕期健康1. 孕期如何控制体重2. 孕妇应如何做好乳房的保健3. 为了宝宝谨慎用药4. 孕妇防辐射知识5. 孕期性生活为何要节制6. 有益的孕妇保健运动第三章 逐月胎教法一、一月胎教1. 准妈妈的身体变化2. 准爸爸要做的事情二、二月胎教1. 应当避免夫妻吵架2. 妈妈快乐, 宝宝才能健康3. 准妈妈要保持良好的情绪4. 为宝宝提供一个健康的居住环境三、三月胎教1. 妈咪与胎宝宝一起做运动2. 孕早期胎教的主要内容3. 做好胎教的准备四、四月胎教1. 美丽的孕妇可让宝宝更漂亮.....第四章 迎接小生命第五章 轻松坐月子第六章 新生儿护理与注意事项

章节摘录

插图：一般来说，女性从月经初潮到来之时，就意味着有了成熟卵子，也就有了受孕的机会，但是在20岁前，身体和思想智力仍处在不断发育中。

然而，女性一般要到23~24岁骨骼才能完全钙化，如果自身骨骼还没完全钙化就怀孕了，不仅孕妇自己需要大量的钙，还要分出一部分钙来供给胎儿生长发育，势必造成缺钙。

缺钙既影响孕妇的身体健康，亦有碍胎儿的正常发育。

此外，生育过早还易罹患妇女病，如早育的妇女患子宫颈癌就比育龄妇女要高出3倍。

女性过了35岁，卵巢功能便开始衰退，卵子易发生畸变，胎儿发生先天性畸形或痴呆的发病率明显增加。

此外，女性在35岁以后，骨盆和韧带的松弛性、盆底和会阴的弹性都会有一定程度的减弱，妊娠期并发症和难产率也相应增高了许多。

至于怀孕的最佳季节，选在夏末秋初气候温暖的季节比较好。

丰富的蔬菜瓜果提供营养在这段时间，怀孕初期的孕妇大多胃口不好，喜欢挑食。

不过这一时期的蔬菜和瓜果种类都很多，这样可以增强食欲，保障胎儿的营养需求。

如果此时怀孕，到分娩时正好在春末夏初，又是蔬菜瓜果开始上市的季节，天气转暖，母子都不易感冒，这对于产妇安全度过产褥期又是一个十分有利的因素。

有利于胎儿健康发育在入冬时节，气温变化比较大，人们容易感冒、发热。

冬季空气中烟雾污染严重，此外，冬季出外活动机会相对较少，门窗紧闭，室内空气不新鲜，如在室内生炉子取暖，则空气中二氧化碳含量较高，使初孕妇的胎儿的致畸率上升，因而增加缺陷儿出生。

而6月份左右怀孕者，到了冬季，胎儿的内脏已基本发育完全，不会受到干扰。

## <<家庭孕产育儿保健大全>>

### 编辑推荐

《家庭孕产育儿保健大全:妊娠分娩育儿枕边书》：最简单的孕育方法，最理想的孕育理念，最完美的孕育计划，最完美的孕育计划，轻松拥有健康宝宝。

一月——点燃生命的火花，三月——准妈妈凌乱的心绪，五月——生命之花慢慢开放，七月——拳打脚踢“神秘人”，九月——准妈妈的破茧成蝶，十月——迎接新生命的诞生。

<<家庭孕产育儿保健大全>>

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>