

<<孕前孕后父母宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕前孕后父母宝典>>

13位ISBN编号：9787543933330

10位ISBN编号：7543933330

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卓文

页数：276

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>

## <<孕前孕后父母宝典>>

### 内容概要

孕期，是女性生命中最美好的一段时光，因为准妈妈每一分、每一秒都能切身感受到一个新生命在成长。

但对于即将成为爸爸、妈妈的年轻夫妇们而言，在整个孕期将面临着诸多问题。

事实上，一个完整的孕期是由孕前和孕后两个阶段组成的，即孕前3-6个月的计划怀孕阶段和孕后40周的孕育阶段。

前一阶段往往被人们所忽视，其实这一阶段是极为重要的，将直接影响到孩子的一生。

在整个孕期，准妈妈是当之无愧的主角，但准爸爸也绝不是无关紧要的配角，这正是本书所要强调的——怀孕生子是夫妻共同的责任，准爸爸也要全身心投入过来。

衷心希望本书能够成为指导准妈妈、准爸爸顺利度过这段孕育时光的得力助的。

让我们为孕育一个健康、聪明、漂亮的小宝宝而共同努力吧！

## &lt;&lt;孕前孕后父母宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 准爸妈必做的——孕前准备 一、如何实现优生 1.实现优生的基本条件 2.优生从择偶开始 3.避开遗传性疾病 4.性生活与优生 5.营养与优生 6.年龄与优生 二、妻子应作的准备 1. 孕前体检 2. 孕前营养储备 3. 孕前锻炼强身 4. 停服避孕药 5. 注射疫苗 6. 化解孕前隐忧 三、丈夫应作的准备 1. 孕前丈夫也需体检 2. 保护好精子 3. 远离影响生育能力的药品和环境 四、孕前警钟长鸣 1. 准妈妈饮食禁忌 2. 准妈妈生活禁忌

第二篇 准爸妈共做的——孕期40周 第1周 本周的胎宝宝还只是以精子和卵子的状态分别存在于准爸爸和准妈妈的体内，准爸妈还在为他的诞生做着各种准备工作。此时，准爸爸和准妈妈很可能正在为要男孩还是要女孩而协商或争论。

第2周 选择最佳怀孕时机 有了孕前的充分准备和上周对生男生女的详细了解，准爸爸和准妈妈在本周可以开始行动了，但要选择一个最佳的时机受孕。

第3周 胎宝宝诞生 如果一切顺利的话，胎宝宝已经在本周诞生了，让我们赶快看看他的样子吧！

第4周 胎宝宝“着床” 进入第4周时，准妈妈可能还没有什么感觉，而胎宝宝已经在你的子宫里悄悄地“着床”了。

第5周 一只“小海马” 从本周开始，已进入妊娠第二个月。进入第5周后，准妈妈的月经还没来，现在你的心情是欣喜、还是紧张？

第6周 两颗跳动的心 现在，准妈妈的身体里有两颗心在跳动，跳得慢的那一颗是准妈妈的，而跳得快的那一颗是胎宝宝的。

第7周 妊娠反应开始了 进入第7周的准妈妈，早晨醒来后可能会感到非常恶心，而且嘴里有一种说不清的难闻的味道，有时像汽油或其他化学原料的感觉，这是怀孕早期大多数准妈妈都会遇到的情况。

第8周 胎宝宝的第一次运动 第9周 睡不够的准妈妈 第10周 “逆来顺受”的准爸爸 第11周 胎宝宝的小动作越来越多 第12周 度过流产危险期 第13周 妊娠纹出现了 第14周 胎宝宝出现指纹 第15周 准妈妈注意口腔卫生 第16周 胎宝宝在打嗝 第17周 一只活泼可爱的“梨” 第18周 准妈妈胃口大开 第19周 准妈妈保养好乳房 第20周 胎宝宝能感光了 第21周 被胎脂包裹的宝宝 第22周 准爸爸可以给胎宝宝讲故事了 第23周 胎宝宝像个小老头儿 第24周 胎宝宝有味觉了 第25周 胎宝宝第一次睁眼 么26周 准妈妈谨防病 第27周 胎宝宝长出了头发 第28周 告别孕中期 第29周 一个可爱的“小人和” 第30周 大腹便便的准妈妈 第31周 快速成长的胎宝宝 第32周 胎动减少了 第33周 日益丰满的胎宝宝 第34周 胎儿头部进入骨盆 第35周 准妈妈别紧张 第36周 胎宝宝长出长指甲 第37周 胎宝宝足月了 第38周 进入临产状态 第39周 警惕过期妊娠 第40周 迎接天使的到来附录 专家答疑

## <<孕前孕后父母宝典>>

### 章节摘录

第一篇 准爸妈必做的——孕前准备准备做爸爸、妈妈的人们现在要注意了，你们必须从孕前开始做好迎接宝宝诞生的各项准备，只有这样才能使你们未来的宝宝更加健康、聪明。

为了实现优生，夫妻二人要一起制订一个孕育计划，并至少在孕前3个月了解一些必要的知识，做一些相应的准备。

这是为了孕育一个健康可爱的小宝宝而在孕前必须要做的事情。

一、如何实现优生第一个家庭，每一对夫妻，都希望自己的下一代健康、聪明，那就很有必要了解一些优方面的知识。

优生对于个人、家庭、民族乃至整个人类社会，都有着极为现实和深远的影响。

由遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷是相当惊人的，已知常见的遗传病有3000余种。

据调查，先天性畸形是造成新生儿死亡的首要因素。

在新生儿中，先天性畸形比例高达2%。

所以说，优生的目的就是“生优”，即采取一系列措施保证诞生的后代是优秀的。

1.实现优生的基本条件优生是关系人口质量的大事。

想要提高人口质量，除需后天良好的培养教育外，更需要优生打下先天的良好基础，避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担。

我国古代医学家对优生早有论述，如2000多年前《列子》就提出：“有生者，有生者；有形者，有形者。

”用近代科学知识来解释，即指亲代的形体、性格、行为，甚至声音等特征，都会遗传给子孙后代。

## <<孕前孕后父母宝典>>

### 编辑推荐

《孕前孕后父母宝典》由上海科学技术文献出版社出版。  
事实上，一个完整的孕期是由孕前和孕后两个阶段组成的，即孕前3-6个月的计划怀孕阶段和孕后40周的孕育阶段。  
前一阶段往往被人们所忽视，其实这一阶段是极为重要的，将直接影响到孩子的一生。

<<孕前孕后父母宝典>>

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>