

## <<十月怀胎百科全书>>

### 图书基本信息

书名：<<十月怀胎百科全书>>

13位ISBN编号：9787546109589

10位ISBN编号：7546109582

出版时间：1970-1

出版时间：黄山书社

作者：赵芳芳 编

页数：492

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>

## 前言

做父母，您准备好了吗？

“十月怀胎，一朝分娩。

”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。

在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题：要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。

“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。

为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。

根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

## <<十月怀胎百科全书>>

### 内容概要

《十月怀胎百科全书》由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家指导编著。孕前必备常识助您为孕育优质宝宝做足准备；产后调理助您早日康复；而作为《十月怀胎百科全书》重点的孕期百科则针对各个孕月母胎变化，从母儿保健、饮食营养、日常事宜和胎教优生等各个方面为您提供最有效的指导。各位专家将为孕育新生命的您指点迷津，让您健康、轻松地孕育出健康聪明的宝宝。

## &lt;&lt;十月怀胎百科全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前知识百科第一章 孕前凡事一、如何成功受孕如何确定排卵期排卵期前应减少性事性交技巧与受孕几率帮助受孕的性交姿势性高潮与受孕二、优生的条件优生与肾正确选择配偶优生与婚检智力与遗传的关系三、优生的时机优生应避免的几种情况最佳婚育年龄最佳受孕季节最佳受孕时机最佳受孕环境第二章 孕前准备一、孕前准备工作孕前的心理准备孕前的生理准备孕前的物质准备尽早治疗牙疾二、孕前男性必读男性应具备的优生知识孕前男性“护精”4原则有助精子健康的10条饮食建议导致流产的男性因素第三章 孕前饮食与保健一、孕前的饮食营养孕前为什么要补充营养如何补充全面均衡的营养孕前宜吃的6类食物叶酸的补充二、孕前保健健身锻炼养成良好的作息习惯三、孕前禁忌孕前忌用的药物孕前应禁止食用黑棉子油孕前不能吃的一些食物第二篇 宝宝孕育妙方第一章 1月——我有宝宝了了一、母儿月月变胎宝宝的发育准妈妈的变化二、准妈妈保健正确认识早孕反应如何克服早孕反应准妈妈如何预防疾病怀孕前后和妇科病孕早期腹痛的鉴别与处理准妈妈可否进行体育锻炼孕早期多做有氧运动三、养胎与优生孕早期保胎要点准妈妈要保证睡眠远离伤害胎宝宝的药物四、饮食与营养怀孕1月营养需求孕早期的膳食原则准妈妈忌食5种“流产”食物准妈妈应吃的坚果准妈妈吃鱼好处多准妈妈应少食速食食品及罐头食品准妈妈应适量进食豆类食品准妈妈不能偏食准妈妈不宜多食酸性食物准妈妈可适当多吃嫩玉米准妈妈不宜饮可乐型饮料准妈妈不宜过量吃水果准妈妈不宜多吃菠菜怀孕1月营养食谱西红柿烧豆腐小黄鱼汤清蒸鲤鱼干煎虾段香麻煎鹅脯花仁蹄花汤拌藕丝五、日常小百科孕早期日常注意事项准妈妈如何预防职业性危害孕期干家务的注意事项孕早期准妈妈不宜做B超检查准妈妈可以开车吗准妈妈应远离电磁辐射六、胎教有学问胎教入门胎教从什么时候开始好准妈妈的好情绪是最好的胎教七、爸爸也参与孕早期准爸爸的任务制定维生素补充方案八、专家来指点怀孕1月准妈妈应该了解的事重要的第一次妊娠检查识别假孕真面目确诊怀孕的方法记好“妊娠日记”第二章 2月——兴奋?不安?一、母儿月月变胎宝宝的发育准妈妈的变化二、准妈妈保健宫外孕如何确认宫外孕孕早期白带增多准妈妈如何缓解疲劳防治呕吐妙方孕早期性生活注意事项骑自行车与健美怀孕2月健身计划三、养胎与优生怀孕2月保胎事宜优境养胎准妈妈不要浓妆艳抹写字楼里准妈妈须知大龄孕妇的保胎方法四、饮食与营养怀孕2月营养需求怀孕2月营养原则准妈妈饮食五忌水果蔬菜与胎宝宝的发育孕早期吃水果四忌准妈妈食用土豆要小心准妈妈使用调料须知准妈妈应注意摄入足够的热能准妈妈厌食油腻怎样补充脂肪准妈妈不宜过多食用鱼肝油准妈妈应少吃的几类食品怀孕2月营养食谱芥末鸡梅干菜扣肉五彩虾仁白菜奶汁汤柠檬炒肉片砂仁鲫鱼汤怀孕2月药膳海橘饼地黄枣仁粥黄连阿胶鸡蛋黄汤补肾鲤鱼汤黄豆芽蘑菇汤二陈竹叶茶饭豆陈皮五、日常小百科.....第三章 3月——用心保住宝宝第四章 4月——安静平稳的一个月第五章 5月——宝宝，妈妈好幸福第六章 6月——宝宝渐渐长大第七章 7月——宝宝心急了吧第八章 8月——等待中.....第九章 9月——宝宝快要出生了第十章 10月——终于见到宝宝了第三篇 产后恢复奇招第一章 产后饮食营养第二章 产后保健

## 章节摘录

插图：孩子智力与遗传有关，但并不完全是由遗传决定的。

应该说智力是先天遗传和后天教育两方面共同起作用的结果。

一般而言，遗传对智力发展的作用是客观存在的。

据调查表明，父母智力高的，其子女智力往往也较高；父母智力平常，其子女的智力也一般；父母智力有缺陷，子女也有可能智力发育不全。

这在“双生子”中最为明显，如一对同卵双胞胎，自幼分居两地，虽然教育与生活环境的差异会使他们显现出很多不同之处，但他们的智力、才能、爱好仍会有许多相近之处。

在国外，如莫扎特，他的家族中几代人均具有卓越的音乐才能的。

我国南北朝时戴逵和他的儿子戴勃和戴显，都是卓越的音乐家。

似乎音乐、绘画等才能的遗传倾向更为明显。

有人甚至认为音乐才能，如听音、构思、节拍与节奏的把握等才能与某些基因有关。

有的学者认为，若干不同的基因共同存在于同一体内，共同作用（如两个音乐家婚配，其子女更容易显示出音乐才能）。

但是，不可否认，环境对智力也有极大的影响，即后天教育、训练以及营养等起决定作用。

众所周知，“狼孩”是自幼被狼抚养的婴儿，由于在其智力发育阶段生活于狼群之中，所表现出的爬行、狂叫、咬人的特性已经形成，因此当他后来重新回到人群中就不能很好地适应，不能很快恢复人的本性。

## <<十月怀胎百科全书>>

### 编辑推荐

《十月怀胎百科全书》：孕前必读母婴保健饮食营养日常百科爸爸参与胎教学问专家指点产后调理健康孕产育全程方案28位著名育婴专家权威奉献中国十大妇幼保健中心联合推荐全面实用、专业科学的孕育宝典孕产育全程指导，为您提供最前沿的孕产育信息，助您孕育一个健康活泼的宝宝。

<<十月怀胎百科全书>>

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>