

<<做个快乐准妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做个快乐准妈妈>>

13位ISBN编号：9787802020917

10位ISBN编号：7802020913

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：李林捷编

页数：164

字数：84000

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>

## <<做个快乐准妈妈>>

### 内容概要

书中有快乐的法宝，让准妈妈可以随时调整心态，轻装上阵，孕期的心情最重要，如果心情不好，再好的营养也起不到多大的作用。

懂得调适自己的心情本来就是一项高超的艺术，而孕期心情关乎孩子的性格培养，更突显出调适心情的重要性。

十月怀胎是一个相对漫长的人生之路，如果遇到妊娠反应大，身体不适，吃不下东西，体态臃肿，行动不便，丈夫不理解等，都可能让准妈妈不高兴，这对我们准妈妈来说是最大的考验。

调节的方法是：自己努力找快乐，一切以孩子为主，实在高兴不起来，就以脸部的微笑来释放心中的重负，有时也能起到很好的效果！

本书帮我们将快乐收藏，愿天下的准妈妈孕育路上少走弯路，瓜熟蒂落之时您将会有一个健康、聪明、可爱的小宝宝。

## <<做个快乐准妈妈>>

### 书籍目录

第1章 准备做快乐准妈妈 1 调整心态, 轻装上阵 2 做一个理想型的准妈妈 3 快乐的法宝 4 受孕必须具备的条件 5 孕前必须注意的十大问题 6 怀孕前应治疗的疾病 7 影响优孕的因素 8 旅行结构不利于优生 9 准备怀孕的夫妇忌吸烟与喝酒 10 优孕最好避开冬春季 11 优生应从孕前开始 12 孕前检查包括哪些项目 13 胎儿畸形的原因 14 哪些女性要小心怪胎 15 要想生个好宝宝哼唱少不了 16 与孕育有关的五大环境第2章 怀孕知识 1 受精与着床 2 受精的过程 3 着床的过程 4 最容易受孕的时候 5 特殊女发何时受孕 6 计划受孕不可操之过急 7 生物钟与优孕 8 身体状况与优孕 9 从基础体温认识怀孕和避孕 10 常见的基础体温变化解读 11 怎样识别排卵期 12 孕期宜应做巨细胞病毒检测 13 孕期应做哪些化验检查 14 孕期做B超别超过3次 15 孕早期要正确险孕 16 孕早期为什么要做阴道检查 17 孕早期进行阴道检查会引起流产吗 18 孕早期为什么要查白带 19 怎样做骨盆测量 .....第3章 孕期生活安排第4章 孕期营养第5章 孕期身体异常第6章 孕期性生活第7章 分娩时刻

<<做个快乐准妈妈>>

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>