

<<怀孕280天专家方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天专家方案>>

13位ISBN编号：9787802029873

10位ISBN编号：7802029872

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽，张湖德 编著

页数：226

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>

## <<怀孕280天专家方案>>

### 内容概要

十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？

在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？

随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么……本书详细介绍了280天的同步胎教方案，让你清楚了解母婴发育状况。

## &lt;&lt;怀孕280天专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕前准备 什么情况下不宜怀孕 怀孕前该作好哪些生理准备 怀孕前的心理准备 孕前应加强营养 为什么要先种疫苗后怀孕 哪些疾病对怀孕有影响 遗传性疾病与优生的关系 性生活的佳境与受孕的质量 怀孕前的饮食应回归自然 孕前饮水宜与忌 育龄女性太胖怎么办 孕前应有针对性地养生PART 2 如何高质量地度过280天 怀孕1~14天(第1~2周) 如何判断自己已经怀孕 怀孕初期应作哪些检查 如何推算预产期 为新生命准备最好的环境 怀孕15~21天(第3周) 胚胎发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 妊娠前三个月要格外小心 准妈妈要做什么 怀孕前三个月容易遭遇哪些“不测” 怀孕22~28天(第4周) 胚胎发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 为胎教创造良好开端 准妈妈的神圣职责 做好心理、身体、饮食上的调节 怀孕29~35天(第5周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 积极应对孕吐 准妈妈要学会帮助准妈妈调整心态 孕期戴乳罩注意事项 怀孕36~42天(第6周) 胚胎发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 应对孕吐确保孕期营养 呵护腹中的胎宝宝 准妈妈要关注准妈妈的心理变化 此期要格外注意的事项 怀孕43~49天(第7周) 胚胎发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 保持好心情为胎宝宝创造好环境 准妈妈要做好后勤保障 夏季孕妇有关注意事项 怀孕50~56天(第8周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 避免流产话优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 母亲与胎儿信息共享 准妈妈要做到心情、饮食双调节 避免两种情况导致的流产 怀孕57~63天(第9周) 胎儿发育与成长 母体变化与生理感觉 孕妇保健与优生 孕期的体育锻炼 孕期营养与饮食 职业女性孕期注意事项 避免贫血的发生 有关注意事项 .....PART 3 分娩前后的护理PART 4 给0~1周新生儿最周到的护理

## &lt;&lt;怀孕280天专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：为了生个健康、聪明的宝宝，夫妻双方怀孕前必须有充分的心理和精神准备，准备怀孕的夫妻情绪，心态、精神、心境等方面所持的状态，对于女性怀孕和母子健康都有着微妙的影响。

夫妻在经过协商准备怀孕时，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。在这种心态和精神下受孕的孩子。

必然是一切正常，且富有健康聪敏等特点。

如果夫妻在怀孕时，或没有思想准备，或心理、精神状态不佳，必然会影响到下一代。

有专家提倡新婚夫妻不要怀孕，结婚后经过一段时间夫妻感情的调适，尤其是对性生活达到了互相配合、互相适应并取得了相互满意的状态，这时再受孕则对下一代是有益的。

夫妻的心境健康与否，相互间会有强烈的感染性，并与社会，家庭、生活、工作和身体健康状况因素有关。

因此，夫妻准备怀孕时，要善于调节上述各种因素，特别是要善于处理上述因素导致的夫妻间的矛盾，以求保持良好的孕前心绪。

为此，夫妻间要互相了解，以利彼此气质上的互补和性格上的协调。

比如，夫妻要善于主动调节相互之间的心理平衡，了解和理解对方的精神状态，当一方由于在气质、性格或精神上的原因失去正常心理状态时，另一方要善解人意，并适时地引导对方摆脱困境。

夫妻间还要安排适宜的生活节律，以消除心理失调。

如工作压力大，精神过于紧张，就要放松一下，在一天或几天紧张劳累的工作之后，夫妻晚间散步或者利用双休日搞一次郊外旅游，都有利于调适心理和精神不佳的状态。

有的女性在怀孕前对怀孕抱有担忧心理，负有精神压力。

她们怕怀孕后影响自己优美的体形，失去青春年华；有的女性担心怀孩子分娩时产生疼痛；还有的担心生孩子后自己不会带孩子。

其实这些顾虑都是没有必要的。

怀孕后由于生理上一系列的变化，体形也会发生变化，只要在产后坚持锻炼，体形就会很快得到恢复。

分娩时的疼痛也是短暂的一阵，只要同医生密切配合，就会减少痛苦，平安分娩。

经过实践，带孩子也是可以学会的。

女性在生产下一代上，担负着艰巨和繁重的任务，丈夫要给予理解和安慰，使妻子愿意接受和承担这一重担。

妻子也要懂得，孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妻共同生命的延续，为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。

为了完成这一神圣的使命，就要坚信可以克服一切困难，忍受种种艰辛和痛苦。

<<怀孕280天专家方案>>

编辑推荐

《怀孕280天专家方案》是由中国人口出版社出版的。

<<怀孕280天专家方案>>

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>