

<<怀孕40周优生方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周优生方案>>

13位ISBN编号：9787802035355

10位ISBN编号：780203535X

出版时间：2008-5

出版时间：李素娟 中国妇女出版社 (2008-05出版)

作者：李素娟

页数：290

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40周优生方案>>

### 内容概要

今年是60年一轮的金老吉祥年，今年又是千载难逢的奥运2008。而生一个聪明健康又有福气的小宝宝，来纪念这吉祥美好而又激情浪漫的时刻，是众多小夫妻的梦想。

本书从全新而实用的角度，科学而又详细地介绍了孕妈妈在怀孕中最关心的问题，小宝宝在成长过程中最需要问题，力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。

## <<怀孕40周优生方案>>

### 书籍目录

第一部分 孕前篇第一章 心理准备做好了吗第二章 知识准备第三章 生理准备第四章 物质准备第五章 受孕禁忌及注意事项第六章 孕前饮食保健准备第二部分 孕育篇第一章 怀孕第1月第二章 怀孕第2月第三章 怀孕第3月第四章 怀孕第4月第五章 怀孕第5月第六章 怀孕第6月第七章 怀孕第7月第八章 怀孕第8月第九章 怀孕第9月第十章 怀孕第10月第十一章 和妻子一起迎接宝宝出生第三部分 饮食篇第一章 胎儿与准妈妈同步营养方案第二章 准妈妈饮食禁忌第三章 准妈妈的营养食谱第四部分 日常生活篇第一章 准妈妈日常生活禁忌第二章 孕期性生活方案第三章 孕期常识知识储备方案第五部分 产后篇第一章 产后常识第二章 产后生活起居与保健第三章 产后营养饮食第四章 产后防病用药及问题第五章 产后调整与保健

## <<怀孕40周优生方案>>

### 章节摘录

第一部分 孕前篇第三章 生理准备夫妇在要孩子之前，先做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始。这样，不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能够采取一些措施，以增加受孕的机会，最终拥有一个健康、聪明的宝宝。

(1) 受孕前半年要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。

因为避孕药含有人工合成孕激素和少量雌激素，对胎儿有一定的危害。

最好等到有三次正常月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。

如服用避孕药失败而怀孕，或怀孕后又服用了避孕药，应尽早流产，以保证生一个健康、聪明的宝宝。

在未恢复正常的月经周期前就受孕的话，婴儿的预产期就不好计算。

(2) 理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就开始。

(3) 确定夫妇双方的工作是否对怀孕有危害。

(4) 确定女性是否进行过风疹疫苗的预防注射。

因为怀孕早期孕妇一旦感染风疹病毒，此病毒可通过胎盘和血液进入胎儿体内。

由于此时胎儿正处于各器官的形成阶段，病毒的感染可使细胞分化受到抑制，如果胎儿器官发育受阻，有可能发生畸形，严重者可发生早产、死产。

(5) 开始服用叶酸等微量元素，保证均衡、充足的营养。

叶酸是一种水溶性维生素，机体需要利用叶酸制造血液中的红细胞，因此，叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用。

孕妇如果缺乏叶酸，除可引起孕妇巨幼红细胞贫血外，还可导致胎儿发生神经管缺陷畸形，因此要及早补充叶酸。

一般神经管缺陷主要发生在末次月经后第42-47天，此期间如果叶酸摄入不足，将会影响胎儿神经管的发育，导致畸形的发生。

因此专家认为，最好能在怀孕前3个月到怀孕后3个月期间补充叶酸，每日补充0.4毫克。

更早开始补充和延长补充时间对孕妇有益而无害。

## <<怀孕40周优生方案>>

### 编辑推荐

《怀孕40周优生方案》特点：科学全面实用的孕育指导方案。  
妊娠育儿，保健金典。  
孕妇的情绪与优生，准爸爸的优生原则。

<<怀孕40周优生方案>>

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>