第一图书网, tushu007.com

<<怀孕280天必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天必读>>

13位ISBN编号：9787802037830

10位ISBN编号：7802037832

出版时间：2009-12

出版时间：中国妇女

作者：张家林 编

页数：386

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

怀孕了，准妈妈们怀着激动和不安的心情迎来了可爱的宝宝，在享受宝宝给妈妈带来喜悦的同时，妈妈们是不是也发现自己发生了巨大的变化呢。
要知道，孕育是女性美妙人生的最好体验，妈妈的生理和心理都会发生翻天覆地的变化：身子一天天变得沉重，宝宝动了、踢你了……每个细微的变化都会让妈妈欣喜若狂。
然而，在喜悦的同时，准妈妈们也往往被一些问题困扰着。
身为准妈妈，你可能无法兼顾工作，总是感到累；你可能独自一人去产检，面对长长的队伍心情烦躁，而又为B超中那个小身影而感动。
你会为宝宝踢你而微笑，也会为宝宝不动而烦躁不安。
随着宝宝的生长。
准妈妈出现了腰酸、胸闷、腿脚疼……为人父母的甜蜜与艰辛，幸福与困惑，这在280天中你将一一体会。
准妈妈该如何安全、健康的度过这漫长的280天呢？
这可能是所有准妈妈都曾问过自己的问题，也正是《怀孕28天必读》所要告诉你的事情。
从精子和卵子结合至胎儿出生，这个过程一般为266天左右，但是计算孕程时往往按40周或28天来计算，即从末次月经的第一天算起，每4周计为1个月（28天），整个孕期为280天。
《怀孕280天必读(彩色图文版)》从妈妈孕后的生活细节出发，详细地介绍了准妈妈身体、心理的变化以及保持健康、安全孕育的良方。
针对孕前准备、孕期、分娩、产后恢复等不同方面提供了科学、简单、实用的方法，更为突出的是，在这《怀孕280天必读(彩色图文版)》里，还为准妈妈提供了孕期应注意的细节问题。
如果准妈妈们能够按照书中所描写的那样，科学地过好每一天，一定能生一个健康、聪明的宝宝，而准妈妈也会变得更加美丽。
最后，祝愿天下所有的准妈妈都健康、美丽，小宝宝聪明、活泼、健康的成长。

内容概要

本书从妈妈孕后的生活细节出发，详细地介绍了准妈妈身体、心理的变化以及保持健康、安全孕育的良方。
针对孕前准备、孕期、分娩、产后恢复等不同方面提供了科学、简单、实用的方法，更为突出的是，在这本书里，还为准妈妈提供了孕期应注意的细节问题。
　如果准妈妈们能够按照书中所描写的那样，科学地过好每一天，一定能生一个健康、聪明的宝宝，而准妈妈也会变得更加美丽。

<<怀孕280天必读>>

书籍目录

导言：做足准备工作，迎接生命的惊喜　准父母做好心理准备　准父母做好生理准备　准父母做好物质准备，你做好了吗　轻松把握怀孕时间　调适孕前体质　哪些饮食可使男性性功能下降怀孕第1个月：恭喜你，怀孕了　怀孕第1天：了解智力与遗传的关系　怀孕第2天：准父母血型的是与非　怀孕第3天：准妈妈先排毒后怀孕　怀孕第4天：生聪明宝宝有“法”可依　怀孕第5天：吸烟、饮酒危害宝宝健康　怀孕第6天：小小叶酸作用大　怀孕第7天：人工流产后怀孕的最佳时间　怀孕第8天：识别假性怀孕　怀孕第9天：你怀孕了吗　怀孕第10天：孕期，准妈妈应做哪些检查　怀孕第11天：能导致胎儿畸形的药物有哪些　怀孕第12天：怀孕了，你的床上用品安全吗　怀孕第13天：胎教方案——宝宝的起跑线　怀孕第14天：初次孕检，算出预产期　怀孕第15天：孕1月的饮食知识　怀孕第16天：孕1月准妈妈的心理要点　怀孕第17天：孕早期运动策略　怀孕第18天：准妈妈全身各系统的“大演变”　怀孕第19天：准妈妈防辐射方法　怀孕第20天：准妈妈初孕生活须知　怀孕第21天：孕早期特别叮咛　怀孕第22天：准妈妈要防止葡萄胎　怀孕第23天：电脑会伤害准妈妈吗　怀孕第24天：双胎妊娠保健法　怀孕第25天：营养不足的危害　怀孕第26天：准妈妈不能混吃的食物　怀孕第27天：准妈妈应注意居住环境　怀孕第28天：1个月胎宝宝的发育特点怀孕第2个月：好高兴，我有了怀孕的感觉　怀孕第29天：准妈妈应对早孕反应妙招　怀孕第30天：8超检查对胎儿有影响吗　怀孕第31天：妊娠呕吐，准妈妈该怎么办　怀孕第32天：准妈妈弓形体病的防治　怀孕第33天：准妈妈患了急性阑尾炎怎么办　怀孕第34天：准妈妈喝水有讲究　怀孕第35天：准妈妈应远距、短时看电视　怀孕第36天：准妈妈洗澡最好淋浴　怀孕第37天：准妈妈正确使用腹带　怀孕第38天：准妈妈慎用电热毯　怀孕第39天：准妈妈慎用电风扇怀孕第3个月：身心俱变，孕味十足怀孕第4个月：进入孕中期，感觉舒服多了怀孕第5个月：孕态明显，准妈妈防止出现意外怀孕第6个月：神奇胎动，母子间的亲密接触怀孕第7个月：肚子更大了，准妈妈要做好养护怀孕第8个月：从现在开始，就要为分娩做准备怀孕第9个月：坚持下去，宝宝马上就要降临了怀孕第10个月：掌握临产知识，迎接新生命的到来

章节摘录

插图：怀孕第1个月：恭喜你，怀孕了怀孕第1天：了解智力与遗传的关系一般而言，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，其子女的智力一般；父母智力有缺陷，子女也可能智力发育不全。
这在“双生子”中最为明显，如将一对同卵双胞胎自幼分居两地，教育与生活不尽相同，他们的智力、才能、爱好仍有许多相近之处。
在国外，就有家族中几代人均具有卓越音乐才能的（如莫扎特）。
我国南北朝的戴逵和他的儿子戴勃、戴显，都是卓越的音乐家。
这似乎说明音乐、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、结构、节拍节奏等功能与某些基因有关。
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。
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”是自幼被狼掠走的婴儿，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。
不可否认音乐世家对孩子自幼的熏陶作用，但将一个音乐世家的子弟放到一个完全没有音乐的环境中去，那么这孩子是永远也难成音乐家的。
因此，就智力而言，遗传可以提供智力的上下限度，即智力高低的可能性，天赋极佳即天才者和天赋极差即白痴者，都是少数，大部分人的智力都属于中间型。
所以说，绝大多数人，后天条件如教育、个人学习和实践是智力差异的重要因素。

编辑推荐

《怀孕280天必读(彩色图文版)》：中华母子育婴专家组推荐。
幸福准妈妈，祝您孕期更轻松！
为您孕讲述从受精卵形成开始，胎儿的生长、发育直至出生的全过程，从日常生活的多方面阐述了有关孕前准备、孕期生活、分娩过程的知识。
准妈妈的孕期280天，有我们的精心呵护，有我们无微不至的体贴关怀……准妈妈，别让病毒侵袭你，孕期，准妈妈要做哪些检查，新手爸爸科学胎教法，新手妈妈产后健美操，妊娠日记要记哪些内容，关注自己的体重，准妈妈要杜绝流产。
孕育，是女性美妙人生的最好体验，它使您成长为一个完美女人，在此，祝愿天下所有的准妈妈健康、美丽，祝你们的小宝宝聪明、可爱、活泼、健康！

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