

<<好孕准备一点通>>

图书基本信息

书名：<<好孕准备一点通>>

13位ISBN编号：9787121166136

10位ISBN编号：7121166135

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：邢小芬

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>

## <<好孕准备一点通>>

### 内容概要

越来越多年轻人意识到，充足的备孕对孕妇以及胎儿具有良好的效果。本选题旨在对女性备孕过程中夫妻双方需要注意的问题、掌握的方法、活动的宜忌等进行系统介绍，并力求简单完整，一点就通，给每一对夫妇以贴心、细心的指导。本书内容全面，通俗易懂，科学性强，实用性强，是众多年轻夫妻向专家学习孕产经验的绝佳选择。

<<好孕准备一点通>>

书籍目录

- 1 计划妊娠
- 2 妊娠前的饮食准备
- 3 孕前优生准备
- 4 孕前心理准备
- 5 孕前物质准备
- 6 调节夫妇孕前的心绪
- 7 创造和谐的孕前心理环境
- 8 喜庆妊娠“节日”
- 9 妊娠在爱情生活中的理想位置
- 10 调适孕前生理机能
- 11 调养孕前身体素质
- 12 孕前衣食住行
- 13 孕前锻炼
- 14 怀孕的精神准备
- 15 孕前丈夫的禁忌
- 16 孕前妻子的禁忌
- 17 停止避孕
- 18 选择最佳生育年龄

## <<好孕准备一点通>>

### 章节摘录

版权页：插图：写字楼里办公环境优雅、舒适，远离风吹日晒，但是装修精美、设备先进的现代化写字楼，其实也存在着各种各样的污染源。

怀孕后要是选择继续在写字楼里工作，有些问题就要自己小心。

(1) 杀手之一：电脑 现在电脑简直是我们缺少不了的左膀右臂。

但你可知道，电脑开启时，显示器散发出的电磁辐射对细胞分裂有破坏作用，在怀孕早期会损伤胚胎的微细结构。

根据最新的研究报告，怀孕早期的妇女，每周上机20小时以上时，流产率增加80%，生出畸形胎儿的机会也大大增加。

因此，在怀孕前3个月以内，最好冷落你的电脑，即使是别人操作电脑，你也要与它保持距离。

虽然这很难做到，不过尽量少接触电脑还是可以的，如果必须上机的话，应与屏幕保持一臂的距离。

3个月后，胎儿的基本发育已经完成，你可以恢复使用电脑了，不过也不要整日坐在电脑前接受这些辐射，否则也会影响胎儿的发育和免疫力。

除了必须完成的工作外，上网浏览、聊天、玩电子游戏之类的乐趣，都应该为了腹中的宝宝而暂时放弃。

(2) 杀手之二：电话 电话是一项最容易在写字楼里传播疾病的办公用品。

电话听筒上2/3的细菌可以传给下一个拿电话的人，它是办公室里传播感冒和腹泻的主要途径。

如果办公室里有人患感冒，或是如厕后未把双手洗干净，疾病就会在办公室内蔓延开来，很可能殃及你和腹中的宝宝。

所以你最好拥有一部独立的电话机。

如果不得和其他同事共同使用电话机，你至少应该勤快一点，经常用酒精擦拭一下听筒和按键。

(3) 杀手之三：空调 写字楼里的中央空调为人们提供了凉爽宜人的环境。

刚从户外步入写字楼，你也许会感觉很舒适，但在里面待久了，你可能会像许多人一样出现头昏、疲倦、心情烦躁的感觉，这多半是身体在提醒你：小心空调！

德国一项研究显示，长期在空调环境里工作的人50%以上有头痛和血液循环方面的问题，而且特别容易感冒。

这是因为空调使得室内空气流通不畅、负氧离子减少的缘故。

担负着两个人的健康责任的准妈妈们，可要特别小心了。

预防的办法很简单：要定时开窗通风换气。

还有，怀孕期间，尽量每隔两三个小时就到室外待一会儿呼吸几口新鲜空气。

(4) 杀手之四：复印机 由于复印机的静电作用，空气中会产生出臭氧，它使人头痛和晕眩。

## <<好孕准备一点通>>

### 编辑推荐

《完美孕育:好孕准备一点通》编辑推荐：当你决定要一个孩子时，就应该做一个完美的好孕计划，开始做很多的准备工作。

《完美孕育:好孕准备一点通》以实用性的内容、趣味性的语言详细地介绍了孕前夫妇生理、心理调适方案，保证每对夫妇都能以最佳的状态迎接好“孕”的到来。

<<好孕准备一点通>>

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>