

<<新婚孕产一点通>>

图书基本信息

书名：<<新婚孕产一点通>>

13位ISBN编号：9787121170003

10位ISBN编号：7121170000

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华

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>

<<新婚孕产一点通>>

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。

<<新婚孕产一点通>>

书籍目录

第一篇 怀孕篇

孕前准备

- 什么是优生优育
- 影响优生的因素
- 生男生女的秘密
- 怀孕前必须治疗的疾病
- 暂缓生育的人群
- 不宜生育的人群
- 最佳怀孕季节
- 怀孕前的营养准备
- 孕前妻子要补充叶酸
- 丈夫也要补充叶酸
- 孕前不可熬夜
- 提高精子质量的必要性
- 提高精子质量的方法
- 影响准爸爸生育能力的药物
- 准爸爸用药的注意事项
- 婚后忌立即怀孕
- 旅途中忌怀孕
- 孕前忌烟酒
- 孕前忌服用药物
- 孕前忌服用安眠药
- 孕前忌接受X光检查
- 停用避孕药后半年内忌怀孕
- 早产、流产应半年后再孕
- 忌取掉宫内节育器后立即怀孕
- 忌避孕中怀孕
- 如何推算预产期
- 大龄女性生育的弊端
- 提高大龄女性生育能力的建议

怀孕第1个月(1~4周)

- 早孕迹象
- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月健康护理
- 孕妇本月生活指南
- 孕妇本月如何做保健操
- 本月里怎样做一个合格准爸爸
- 本月夫妻性生活常识

怀孕第2全月(5~8周)

- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月生活指南
- 孕吐的成因
- 孕吐的应对方法

<<新婚孕产一点通>>

宫外孕的成因

宫外孕的情形

宫外孕的症状

.....

第二篇 分娩篇

第三篇 坐月子篇

第四篇 育儿篇

章节摘录

版权页：插图： 逍遥步：指散步时且走且停，且快且慢。行走一段距离后，停下来稍事休息，继而再走；或快步走一段，再缓步行一程。这种走走停停、快慢相间的散步，适合于病后复元或体弱之人。因其自由随便，故称之为逍遥步。

(4) 散步的时间 清晨散步：早晨太阳升起后是散步的好时间。或在庭院之中，或在林荫大道上均可，最好在树木较多的地方。若置身于青松翠柏之间，效果更佳，因其空气清新，可调气而爽精神。清晨散步要注意天气变化，适当增减衣服。同时，不要在车辆、行人拥挤的交通要道上散步，因为杂乱的噪音及机动车排出的废气于健康不利，也影响散步的情绪。

饭后散步：中国的许多古代医书都推崇饭后散步。饭后散步可健脾消食，而行走中以手摩腹，则可增加其效果。饭前饭后散步还可防治糖尿病。这种方法可以提高机体的代谢率，改善糖的代谢，已为现代医学证实是防治糖尿病的有效方法。

睡前散步：睡前散步，环境宜安静，以使心神宁静，产生愉悦舒适的感觉。入睡困难者，可以快步行走15分钟；而对情绪尚在兴奋之中的人，则以慢步为佳。久而久之，可起到较好的安神效果。

春季散步：春天是百花争艳之季节，人也应随春生之势而动。春季之清晨进行散步是适应时令的最好养生法。衣着要宽松保暖，步履要和缓有序，情绪要畅达，如此为之，可以养肝。散步健身最关键的一点就是持之以恒。

日久天长，方可显出其养生防病的效果。以为三五天、七八日即能奏效的想法是不实际的。只要有坚定的意志和顽强的毅力，散步确能帮助人健身和防病。

6 孕前宜先治好本身疾病 应该在男女双方都处于精力旺盛、体格强壮、身心放松的条件下进行受孕为好。这样能为宝宝的健康发育创造最良好的环境；若在患病时期，则应该避免受孕。

怀孕如同孕妇用自己的身体为夫妇双方的胎儿提供一片成长的沃土，女性身体状况对受精卵的着床与胎芽健康成长会产生直接影响。

例如，若女性在怀孕前患有贫血或营养不良，怀孕后会直接阻碍胎儿在孕妇体内的健康生长与发育。生活中常见到的孩子出生时体重过低、贫血与营养不良、脑发育不全等大多是上述原因造成的。因此，妊娠前应彻底治好以下疾病：阴道炎、结核病、心脏病、肾脏疾病、高血压、肝脏疾病、膀胱炎、肾盂肾炎等，待身体完全康复后，再在专科医生的指导下怀孕。

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>