

<<婚孕产育全程大百科>>

图书基本信息

书名：<<婚孕产育全程大百科>>

13位ISBN编号：9787506468107

10位ISBN编号：7506468107

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：百姓生活文库编委会

页数：419

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>

## <<婚孕产育全程大百科>>

### 内容概要

《婚·孕·产·育全程大百科》主要内容包括：掌握孕前知识，顺利完成孕产工程；学习孕产育儿常识，做个合格的爸爸；重视孕检，积极预防孕期病等。

<<婚孕产育全程大百科>>

书籍目录

性生活质量的自我评估未准妈妈“孕力”自测未孕妈妈“孕力”自测自测患高血压的可能性自我检查怀孕的事实自测患糖尿病的可能性Part 1 掌握孕前知识，顺利完成孕产工程第一章 做好孕育前的准备放松心情为优孕而做准备变成大肚婆，能接受吗学会调整心情戒掉不良嗜好积极治疗孕前疾病安排好健身计划不可忽略的孕前检查

章节摘录

Part1 掌握孕前知识，顺利完成孕产工程 第一章 做好孕育前的准备 放松心情为优孕而做准备 现在看来，万事俱备只欠东风了，但是别高兴得太早了，因为还有好多意想不到的问题等着你呢！这一节，我们就从未准妈妈需要储备的“能量”说起，看看你是否做好了生理准备、心理准备和物质准备。

总之，有备无患嘛！变成大肚婆，能接受吗 怀孕后，孕妈妈的体形会发生显著变化。尤其到了孕晚期，随着腹部的迅速增大，整个人的重心也会前移，容易疲劳。

乳房也会丰满很多，用力挤压的话甚至还会有少量乳汁溢出。

膨大的子宫压迫膀胱、肠道、胃和心脏，还可能会出现尿频、肠胃胀气、心慌等现象。

接近预产期时，阴道分泌物也会逐渐增多，原先漂亮的你还会出现浮肿、水肿等症状。

准备孕育宝宝的你一定要有足够的勇气，做好为了宝宝可以接受这一切的心理准备。

学会调整心情 还是未准妈妈的你，千万不要以为怀孕之后仅仅是变成“大肚婆”那么简单，你的心情也一定会随着孕育的过程而变得不一样了。

不信的话，你可以想象一下：胎宝宝一天天在子宫内长大，在给你惊喜的同时，是不是也会有很多心理负担呢？比如经常会想：分娩到底痛不痛？选择剖宫产还是顺产？怎样从0岁开始教育？要为宝宝准备什么东西？ 总之，心情一定会复杂而矛盾。

这些情绪会持续一段时间，而心情的压抑或多或少会影响胎宝宝的健康。

这时孕妈妈就得做必要的心理调整了，尽量避免出现急躁、不耐烦、紧张、恐惧及焦虑不安等心理反应。

而从临床观察来看，孕妈妈的恐惧和紧张还会加重阵痛。

所以，这就要求未准妈妈提前了解孕期的一些心情变化，学会及时调整心情，让愉悦的好心情持续整个孕期，为优孕做足心理上的准备。

戒掉不良嗜好 停止酗酒、吸烟，并远离二手烟。

众多研究表明，酗酒、吸烟会导致低体重儿、流产及产妇在产后的行动障碍。

.....

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>