

<<完美怀孕每日指导>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕每日指导>>

13位ISBN编号：9787506470957

10位ISBN编号：7506470950

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：337

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>

## <<完美怀孕每日指导>>

### 内容概要

本书以十月怀胎的280天为时间线索，以每一天为一个单元，将孕妇在孕期营养、保健、医疗、生活、工作等方面需要的事项，以及胎儿的发育、养护、胎教等方面需要重视的问题，科学地分配到每一天当中，使准妈妈和准爸爸有孕妇的每一天都能得到专业、严谨、便捷的指导，从而更好地呵护孕妇和胎儿安全与健康，成功孕育一个联盟、健康的小宝宝。

## <<完美怀孕每日指导>>

### 作者简介

#### 郑国权

毕业于白求恩医科大学临床医疗系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长。擅长妇产科疾病诊治，

## <<完美怀孕每日指导>>

### 书籍目录

第一章 “快乐孕育”开始启程——孕1月每日指导 第01周 孕育关键期 重点关注 本周的孕育历程 了解受孕的过程 正确掌握怀孕时间 第001天 面对怀孕,你做好心理准备了吗 愉快地接受孕期的各种变化 接受未来家庭心理空间的变化 做好受累的心理准备 消除不必要的担心 第002天 计划孕期费用,制订家庭预算 做好费用准备 制订家庭预算表 第003天 注意生殖器官的保洁 清洗也要把握“度” 慎用清洗液 清洗顺序不可错 第004天 如何正确推算出排卵期 基础体温测定法 观察宫颈法 日程推算法 第005天 掌握受孕技巧,提高受孕质量 受孕前要注意休息 注意掌握性爱的频率 受孕的最佳性交姿势 第006天 注意怀孕的禁忌 常染色体显性遗传病 X连锁显性遗传病 X连锁隐性遗传病 多基因遗传病 染色体病 常染色体隐性遗传病 患有可影响结婚和生育的其他疾病 第007天 准爸爸要保护自己的精子 环境污染 烟和酒 药物 第02周 新生命即将来临 重点关注 本周的孕育历程 排卵期的生理变化 排卵期为什么会出血 第008天 了解怀孕的征兆 月经过期不至 乳房的变化 尿频 胃口改变 第009天 怀孕后情绪上可能有的感觉 快乐 难以置信 充满疑惑 焦虑不安 .....第二章 不适与幸福的交织第三章 进入孕育敏感期第四章 进入孕育安定期第五章 跃动的小生命第六章 成长的变化无处不在第七章 细心呵护娇嫩的宝贝第八章 孕育进入新阶段第九章 感觉最漫长的一个月第十章 迎接新生命的降临

## <<完美怀孕每日指导>>

### 章节摘录

插图：居室空气清新目前，居室空气污染问题已经引起了人们的关注和重视。

除了大气污染之外，家庭装修、新型家居用具中的挥发性有毒气味也会给女性及其家人的健康带来不利影响。

因此，必须注意室内的通风，保持居室内的空气清新良好。

居室布局合理房间的整体布局以舒适明亮为主，空间不一定要很大、很宽敞，但要科学合理地进行设计。

可以选择环保材料，将房间装饰得温馨舒适些，色彩搭配得明亮些，收拾得干净整洁些，家具位置摆放得合理些。

夫妻生活于其中感到精神愉悦、心情好，以利于孕育。

品室内温度、湿度适宜居室内的温度、湿度要适宜。

一般来说，室内的温度应保持在18~24℃，湿度保持在40%~50%为佳。

因为，过高或过低的温度、湿度都会引起人的情绪波动，出现烦躁不安或抑郁，间接影响卵泡成熟与排卵；而室内过于干燥，又会导致口干舌燥、焦虑不安、心烦等，同样会影响健康及排卵，不利于受孕与妊娠。

这就是神经精神因素对生育的调节，这种调节是双向的，良好的精神因素有利于生育；不良的精神因素，尤其是恶性的精神刺激均能抑制生育功能，包括女性排卵及男性生精等。

卧具是否舒适睡在过软的床上，容易浑身酸痛，长期如此易导致腰肌劳损。

因此，要选择卫生、舒适、透气性强的棉麻织物床单和被套。

枕头内的填充物和枕头的高低要适合，一般夏季用蚕沙、废茶叶枕芯；冬季选用蒲绒、木棉、羽绒枕芯，而荞麦皮枕芯一年四季都适合。

同时，卧具应该放在远离窗户、相对背光的地方。

## <<完美怀孕每日指导>>

### 编辑推荐

《完美怀孕每日指导》：全国权威孕产专家倾情打造。

让您平安健康度过孕期每一天。

280天的漫长孕期，让您每一天都能得到权威、有效、实用的孕育指导。

优生优育常识、孕期营养保健、胎教早教知识……所有孕育问题，《完美怀孕每日指导》全都告诉您

。《完美怀孕每日指导》让孕期的每-天都快乐!从怀孕前的患得患失到怀孕后的谨小慎微直至成功分娩后的如释重负在孕期的每一天中都倾注了孕产专家的爱和关怀孕期营养中的每一餐孕期生活中的每一个细节孕期胎教中的每一个方法孕期运动中的每一个技巧都浓缩在这本书中，愿天下所有的准妈妈健康平安!

<<完美怀孕每日指导>>

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>