

<<十月怀胎保健方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎保健方案>>

13位ISBN编号：9787510106033

10位ISBN编号：7510106036

出版时间：2011-1

出版时间：夏颖丽 中国人口出版社 (2011-01出版)

作者：夏颖丽

页数：407

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>

<<十月怀胎保健方案>>

内容概要

《十月怀胎保健方案》一书从怀孕前的准备、怀孕初期的自我诊断；怀孕期间的营养保健及生活宜忌；怀孕期间可能出现的异常情况；怀孕期间的自我护理等几个方面分别进行讲述。

<<十月怀胎保健方案>>

书籍目录

第1章 属于自己的孕期计划选择一个适合的怀孕时间选择最佳的生育时机高质量性生活需要最佳的受孕环境关于女性受孕的戒律趣闻婚后不宜立即怀孕受孕应避免人体低潮期如何知道怀孕了学会计算孕周预产期的推算孕前准备做好几件事孕前双方身体健康检查免疫接种制定一个科学的孕前生物钟调整好孕前身体状况做好经济上的准备预防神经管畸形怀孕前物质准备孕期床上用品该怎样准备孕前不要做的几件事情孕前准妈妈更应戒烟酒后受孕不利优生孕前男女双方不要服用安眠药丈夫不良习惯对妊娠的影响孕妇不良习惯对妊娠的影响孕前心态调整是优生的基础做好怀孕的“心理准备”孕妇的情绪与优生准妈妈应避免过度的担忧怀孕让女人最担心的事创造一个温馨的孕育环境居住环境对妊娠的影响孕妇居室不宜摆放花草孕妇不宜养猫孕妇居室不宜铺地毯孕妇应避免噪声孕妇应远离汽油味优生优育与遗传关系密切智力与遗传的关系什么情况下需做遗传咨询双亲与子女的血型预防出生缺陷的措施近亲婚配与遗传疾病哪些遗传病影响生育解读怀孕的过程孕事早知道孕妇应当掌握的数字了解受孕的生理过程认识精子和卵子排卵期的预测特殊情况下的受孕时机孕妇应该知道的经期卫生常识优生：丈夫有责影响精子质量的十大因素孕前丈夫优生策略食物帮助丈夫积蓄“精气”要优生，准妈妈不要留胡须小心，笔记本影响男性生殖健康孕前健康饮食准妈妈优生饮食细节准妈妈优生饮食细节有助于优生的食物体弱的女性孕前吃什么孕妇不宜食用的几种食物孕妇不宜滥用滋补药品孕妇不宜用沸水冲调营养品孕妇不宜多服热补品孕前为什么不宜食用棉籽油营养素对怀孕的影响什么是叶酸孕妇应注意摄入蛋白质孕妇应注意摄入“脑黄金”孕妇应注意摄入足够的热量孕前保健与四季呵护法孕前饮食与健身孕期可以旅行吗孕妇出游做足安全准备……第2章 第一个月初孕的感觉第3章 第二个月开始有点感觉了第4章 第三个月重要的过渡期第5章 第四个月一切都很清晰了第6章 第五个月最重要的护理期第7章 第六个月容易出现问题的时期第8章 第七个月要开始做准备了第9章 第八个月巩固怀孕的成果第10章 第九个月最后的坚持第11章 第十个月自豪并且伟大的时刻第12章 产后护理与保健：做美丽的新手妈妈第13章 新生儿护理：感受做妈妈的自豪附录

<<十月怀胎保健方案>>

章节摘录

版权页：插图：关于女性受孕的戒律趣闻戒律1：不要在月圆之夜受孕月圆之夜月球对地球的引力最大，因而使地球的轴心位置发生变化。此时，地球的磁场效应容易使人的体液和体液中的电解质失衡，从而引起人体生物潮，使人发生情绪波动，并影响精子、卵子的活力。

戒律2：不要在雷雨交加之时受孕在雷电交加、日食、月食时易使精子和卵子由于受到辐射而发生畸变。

婚后不宜立即怀孕结婚前后，夫妻双方都为婚事尽力操劳，休息不好，吃不好，精力消耗也很大。会觉得精疲力竭。

要想恢复双方的身体健康状况，确实需要在婚后一段相当长的时间内才能复原。

如果婚后不久，身体还未恢复时就怀孕，对胎儿生长的先天条件将会产生不良影响。

因为夫妻的身体和精神状况会明显地影响精子和卵子的质量，并影响到精子和卵子结合后的胚胎。

婚后立即怀孕对妇女本身也不利，操劳所造成的疲惫还未恢复，便很快怀孕，可谓雪上加霜，身体会变得更糟。

有的新婚夫妻在洞房第一次过性生活时就受孕，这也是不提倡的。

新婚夫妇在结婚仪式上迎送亲朋好友，忙了一天，身体和精神状况都处于极度疲劳状态，这时受孕极为不利。

在新婚宴席上，新郎新娘都要喝酒，甚至多喝几杯，如果酒后受孕，会对胎儿有害。

新婚夫妇初次性交。

没有经验，精神紧张，很难达到性高潮。

这也对胎儿无益。

<<十月怀胎保健方案>>

编辑推荐

《十月怀胎保健方案》：一个专注于妇幼保健的团队倾力打造。
亲亲宝贝，顺利走过十月的心路历程。
从孕前准备到产科检查，从科学膳食到孕期保健。
从应付身体的变化到适应，从专家温情指导到顺利分娩。
从安心生产到卧床休养，从母乳喂养到新生儿护理。
所有这一切，让你不但能得到渴求的孕产知识。
还能品着可口的孕期美食，去经历甜蜜的“十月”。

<<十月怀胎保健方案>>

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>