

<<准妈妈必须知道的600个问题>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈必须知道的600个问题>>

13位ISBN编号：9787537535519

10位ISBN编号：7537535515

出版时间：2007-7

出版时间：河北科技

作者：杜翠容

页数：310

字数：380000

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>

<<准妈妈必须知道的600个问题>>

内容概要

为了生一个聪明健康的宝宝，面对怀孕，女性应该如何去做呢？怎样才能使孕期生活更完美，家庭生活更幸福呢？这是每一位育龄妇女都必须面对的现实问题。

只有这些问题得到解决，才能顺利度过孕产期，既可以生一个聪明健康的宝宝，又无损自身的健康，为此，我们编撰了此书，旨在帮助广大育龄妇女科学怀孕，健康度过孕产期。

本书从准妈妈的角度出发，以生一个聪明、健康的宝宝为目的，为保证母子平安而科学全面地论述了遗传、优生、胎教，以及准妈妈在孕产期的饮食、保健、工作及生活起居等方面的问题，让每一位准妈妈都明白这样一个道理——保护好自己就是保护自己的孩子。

<<准妈妈必须知道的600个问题>>

书籍目录

第一篇 孕前必须知道的N个问题 关于遗传与优生 遗传与优生环境 遗传与智力的关系 近视也可遗传 遗传物质——染色体 遗传性疾病 单基因病的遗传方式 染色体病的遗传方式 多基因病的遗传方式 遗传病的防治 关于怀孕 最佳生育年龄 最佳受孕季节 从新婚起测量基础体温以判断最佳受孕时机 排卵期前应减少性生活 孕前要戒酒和禁烟 孕前要注意环境、心理因素影响 选择生物钟优生法 最佳受孕阶段 最佳受孕环境 避孕措施与优生 准备怀孕就应停止避孕 停药避孕药开始怀孕的时间 长期服用避孕药对优生无影响 最佳怀孕控制 怀孕后检查胎儿性别的方法 生男生女控制法 男性生理与射精 女性生理与排卵 掌握两性的性特征 最佳性交体位 和谐的性生活 满足的性生活 性高潮与怀孕 肺结核患者不应怀孕 甲亢患者不宜怀孕 哮喘患者不宜怀孕 癫痫患者不能怀孕 精神病者不宜怀孕 在蜜月旅行中受孕不利于优生 还是“澳抗”转阴后再怀孕好 婚后不宜很快怀孕 春节期间不要怀孕 关于孕前准备 孕前免疫计划 孕前注射风疹疫苗 孕前注射乙肝疫苗 选择注射其他疫苗 孕前调适生理机能 提高身体素质 孕前生活安排 孕前锻炼 孕前养成散步的习惯 孕前饮食 调整孕前心绪 和谐孕前心理 喜迎妊娠到来 妊娠是爱情的升华 孕前准备舒适的居室环境 适体的内衣 宽松的外衣 合适的鞋 胎教工具 孕期理财 关于叶酸 要从计划受孕时起补叶酸 叶酸探秘 叶酸作用机理 叶酸的食物来源 富含叶酸的食物 研究证实牛奶可提高叶酸的生物利用度 叶酸补充有讲究 叶酸不能滥补 孕前应治愈的疾病 牙病 怀孕与糖尿病的关系 糖尿病孕妇的注意事项 孕妇易患肾盂肾炎的原因 肾盂肾炎对怀孕的影响 肾盂肾炎的预防和治疗 子宫肌瘤 病理性白带 带下病的预防 阴道炎 淋病 梅毒 衣原体、支原体感染 尖锐湿疣 解读不孕症 女性不孕的原因 不孕症的治疗 贫血 高血压 慢性肾炎 心脏病

第二篇 孕早期必须知道的N个问题 妊娠判断方法 怀孕的判断依据 测基础体温判断是否怀孕 通过宫颈黏液判断是否怀孕 妇科检查判断是否怀孕 黄体酮试验判断是否怀孕 B型超声显像仪检查判断是否怀孕 妊娠试验判断是否怀孕 妊娠征兆 医院诊断 真孕还是假孕 妊娠计算方法 预产期的推算 预产期 最后一次月经期280天推算法 用基础体温曲线法 用妊娠日历法 胎儿大小推算法 子宫底部高度推算法

第三篇 孕中期必须知道的N个问题 孕期营养 孕期营养的重要性 母体的营养需求 胎儿的营养需求 孕妇需要的蛋白质 孕妇需要的糖类物质 孕妇需要的脂肪类物质 孕妇需要的矿物质 孕妇需要的维生素 怀孕后的工作问题 孕妇应避免的工作和环境 孕妇上班要注意的事项 孕期的日常保健 孕妇应注意生活起居 孕妇应注意日常活动 孕妇应注意睡眠姿势 孕妇应注意睡眠时间 孕妇要少看电视 孕妇要远离小动物 孕妇的居室卫生 孕妇做饭的注意事项 孕妇洗衣服的注意事项 孕妇打扫卫生的注意事项 孕妇菜园或庭院劳动的注意事项 孕妇购物的注意事项 孕妇的其他注意事项 孕期生活禁忌 孕妇不能进舞厅 孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 孕妇打麻将会影响胎儿健康 孕妇应防止性生活后腹痛 妊娠期不宜过性生活的种情况

第四篇 养胎必须知道的N个问题 养胎的重要性 不良情绪对胎儿的危害 养胎与胎教相辅相成 养胎的方法 养胎的最佳饮食 合理安排孕妇饮食 孕妇吃得太咸的坏处 妊娠早期营养特点 孕吐时也可保持营养充足 妊娠中期营养特点 怀孕后期营养特点 补血 养肝 预防胀气饮食疗法 家庭环境养胎 工作环境养胎 新鲜空气是大补剂 阳光是人和万物的生命力源泉 大自然是一种精神资源 学会平易对待一切 学会多理解他人 学会营造积极的家庭气氛 控制不良情绪 学会宁静愉悦地生活 多看有益的、能启发智慧的书籍 学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品 多去欣赏大自然的美 养胎禁忌 孕妇忌节食 孕妇忌偏食 孕妇忌滥吃补品 忌忽视孕期精神卫生 孕妇忌缺乏修养 忌夫妻争吵 孕妇忌摄取过量的钙剂

第五篇 保胎必须知道的N个问题

第六篇 胎教必须知道的N个问题

第七篇 孕晚期必须知道的N个问题

第八篇 分娩必须知道的N个问题

第九篇 产后恢复必须知道的N个问题

第十篇 新生儿喂养必须知道的N个问题

<<准妈妈必须知道的600个问题>>

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>