

<<孕妈妈40周生活全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周生活全书>>

13位ISBN编号：9787537535533

10位ISBN编号：7537535531

出版时间：2007-7

出版时间：河北科技

作者：杜翠容

页数：317

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>

## <<孕妈妈40周生活全书>>

### 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怀孕条件、孕前生活、孕期变化、营养饮食、生活保健、异常护理、安胎养胎、科学胎教、产前检查、分娩等方面的问题，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。

<<孕妈妈40周生活全书>>

书籍目录

第一篇 怀孕的基本条件 女性生殖系统 女性外生殖器 女性内生殖器 女性月经期 月经期的一些问题 男性生殖系统 生成精子的源头 发射精液的器官 怀孕的真相 女性生理与排卵 男性生理与射精 受孕过程 决定胎儿性别的“秘密” 第二篇 孕前生活安排 优生怀孕 环境污染对优生的影响 空气污染对优生的影响 改善环境,防止胎儿畸形 营养与优生 烟酒与优生 药物与优生 生活方式与优生 孕前检查 婚前检查的好处 婚前检查的主要内容 孕前检查的主要内容 重视遗传咨询 应做遗传咨询的人群 遗传咨询的方式 孕前准备 孕前生活安排 孕前饮食与用药 其他准备工作 调适孕前心理 调整孕前心绪 和谐孕前心理 为怀孕做好准备 喜迎妊娠到来 妊娠是爱情的升华 调理孕前身体 调适生理机能 提高身体素质 孕前锻炼方法 孕前需治愈的疾病 孕前物质准备 舒适的居室环境 适体的内衣 宽松的外衣 合适的鞋 选择最佳受孕时机 最佳生育年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时机 最佳受孕阶段 最佳受孕环境 第三篇 孕期变化早知道 第四篇 孕期营养饮食 第五篇 孕期生活保健 第六篇 孕期异常护理 第七篇 安胎养胎保胎 第八篇 科学实施胎教 第九篇 定期产前检查 第十篇 为分娩做准备 第十一篇 轻松分娩

<<孕妈妈40周生活全书>>

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>