第一图书网, tushu007.com

<<怀孕的10大关键与666个细节>>

图书基本信息

书名：<<怀孕的10大关键与666个细节>>

13位ISBN编号：9787537535632

10位ISBN编号：7537535639

出版时间：2007-8

出版时间：河北科学技术出版社

作者：丁海红

页数：306

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

内容概要

怀孕全程细节指导，细心做好孕前准备，精心筹划计划受孕，注意怀孕宜忌，保证孕期营养充足。
孕期日常保健从生活细节做起，养胎保胎都是为了科学胎教，孕期防病与用药要小心。

本书从细节入手，以优生为目的，将大而全的孕育知识浓缩于666个细节之中。
同时，全书以10大关键为纲，这样既重点突出，一目了然，又便于查找翻阅。
只要你采取科学的优生方法，用最新的孕育知识来武装自己，生一个健康聪明的宝宝就会美梦成真，
更不用担心你们未来宝宝的人生不出色。

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕的10大关键与666个细节>>

书籍目录

关键一 孕前准备
心理准备
1.为怀孕做好准备
2.和谐孕前心理
3.调适夫妻关系
4.调整孕前心绪
5.保持乐观情绪
6.喜迎妊娠到来
7.将妊娠视为爱情的升华
8.剔除不必要的担心心理
生理准备
9.调适生理机能
10.提高身体素质
11.孕前生活安排
12.孕前锻炼方法
13.养成散步的习惯
14.肾是优生的关键
15.精亏肾衰将影响优生
16.准妈妈应将体重调整到最佳状态
17.过度减肥影响怀孕
18.孕前补充叶酸
19.孕前治愈贫血
20.孕前检查牙龈炎和牙周炎
21.孕前检查蛀牙
22.孕前检查阻生智齿
23.孕前注意口腔卫生
24.孕前治好阴道炎
25.孕前治好膀胱炎
26.孕前治愈子宫肌瘤
27.孕前治愈梅毒
28.孕前加强经期卫生
29.加强经期卫生的几个要点
30.经期更要注意保暖
31.经期应保持情绪稳定
32.孕前注意清洁
33.孕前丈夫要注意补充锰
34.孕前丈夫要注意补充铜
35.孕前丈夫要注意补锌
36.孕前丈夫要注意补硒
37.孕前丈夫要慎洗桑拿
物质准备
38.孕前营造舒适的居室环境
39.准备适体的内衣
40.准备宽松的外衣
41.准备舒适的鞋

42.孕妇穿鞋要注意
43.选购胎教工具
44.孕前选好床上用品
45.孕前就应注意厨具卫生
46.做好充足的经济准备
知识准备
47.遗传的奥秘
48.遗传与优生的关系
49.遗传与智力的关系
50.接近百分之百的。
绝对”遗传
51.有半数以上概率的遗传
52.遗传概率不高的少白头
53.先天遗传，后天可塑者
54.近视也可遗传
55.遗传与优生环境
56.优生不能近亲结婚
57.男女都应身体健康
58.结婚生育年龄要适宜
59.准爸爸妈妈应不嗜烟酒
60.要选择适当受孕时间
61.孕期前3个月应避免性生活
62.怀孕期要保持良好情绪
63.孕期要有全面合理的膳食营养
64.怀孕期要注意饮食、饮水卫生
65.孕妇千万别乱服药物
66.孕妇要尽量避免接触各种不利物质
67.孕妇需避免蚊虫叮咬
68.掌握“三优优生法”
69.营养与优生
70.孕妇不宜饮酒
71.孕妇吸烟有害
72.环境污染对优生的影响
73.空气与优生
74.油烟弥漫的厨房对优生的影响
75.现代装潢的居室对优生的影响
76.职业环境污染对优生的影0向
77.药物与优生
78.孕前慎用药
79.丈夫用药不慎也会影响胎儿
80.药物依赖对优生的影响
81.缺乏体育锻炼对优生的影响
82.睡眠不足、疲劳过度对优生的影响
83.不良饮食习惯对优生的影响
84.男性精子的产生
85.精子的特性
86.女性排卵

87.卵子的特性
88.受精卵的增殖
89.受精过程
90.受精卵的着床
91.决定胎儿性别的“秘密”
92.怀孕后基础体温的变化
93.早孕反应
94.通过基础体温判断妊娠
95.通过宫颈黏液判断妊娠
466.按期进行产前检查
467.产前检查的内容
468.常用产前诊断方法
469.产前检查的重要性
470.怎样把握孕期检查次数
471.要进行尿液检查
472.要进行血液检查
473.要测量体重
474.要测量骨盆
475.要进行风疹检查
476.要进行弓形虫检查
477.要进行梅毒血清反应检查
478.要进行肝功能与HP抗原的检查
479.要进行乳头的检查
480.哪些孕妇需做畸胎检查
481.什么是宫内诊断
保胎方法
482.孕期提高免疫力以保胎
483.对胎儿进行自我监护
484.胎动监测方法
485.胎心音监测方法
486.有流产信号的安胎方法
487.先兆流产的判断
488.习惯性流产的判断
489.感染性流产的判断
490.科学对待自然流产
491.值得注意的早早孕流产
492.情绪不佳会导致习惯性流产
493.孕妇旅行注意预防流产
494.先兆流产的处理
495.难免流产的处理
496.不全流产的处理
497.完全流产的处理
498.过期流产的处理
499.羊水过多的判断方法
500.羊水过多的处理
501.羊水过少的处理
502.注意脐带打结

503.脐带扭转、狭窄与缩窄
504.脐带脱垂的处理
505.注意胎膜早破
506.胎膜早破的处理
507.警惕3种类型的前置胎盘
508.发现前置胎盘应该注意
509.前置胎盘的处理
510.警惕胎位不正
511.胎位不正的矫正
512.胎位不正的对策
513.出现早产症状的处理
514.预防早产发生的措施
515.孕期使用腹带的好处
516.正确选择腹带
517.使用腹带要注意
518.盲目保胎不利优生
519.保胎需注意的生活细节
520.孕妇保胎应忌的食物
521.慎用黄体酮保胎
522.忌滥用保胎药
关键九 科学胎教
胎教方法
523.什么是胎教
524.胎教与优生
525.胎教的基本内容
526.每一对年轻的父母都应重视胎教
527.正确对待胎教
528.未来父亲是胎教的好帮手
529.胎教应重视听力训练
530.胎教应重视音乐熏陶
531.胎教应重视运动训练
532.胎教运动训练方法
533.应重视抚摸胎教
534.胎教应重视体操训练
535.胎教应重视游戏训练
536.胎教应重视记忆训练
537.胎教应重视意识诱导
538.应重视联想胎教
539.胎教应重视语言训练
540.语言胎教方法
541.应重视对话胎教
542.胎教应重视呼唤训练
543.应重视环境胎教
544.应重视光照胎教
545.胎教应注重胎儿的性格培养
546.胎教应重视行为培养
547.胎教应重视胎儿的习惯培养

548.胎教应重视美学培养
549.胎教应重视情趣培养
550.胎教应重视大自然的陶冶
551.注重怡情胎教
胎教要点
552.怀孕第1个月可以开始胎教
553.受孕当月的胎教要点
554.怀孕第2个月胎教要点
555.怀孕第3个月胎教要点
556.怀孕第4个月胎教要点
557.怀孕第5个月胎教要点
558.怀孕第6个月胎教要点
559.怀孕第7个月胎教要点
560.怀孕第8个月胎教要点
561.怀孕第9个月胎教要点
562.怀孕第10个月胎教要点
胎教禁忌
563.胎教四忌
564.孕妇忌忽视胎儿的感知觉
565.孕妇忌忽视提高自身修养
566.孕妇阅读书刊禁忌
567.忌听劣质胎教音乐
568.忌给胎儿听节奏强的音乐
569.孕早期孕妇忌鲜艳的颜色
关键十 防病与用药
孕期疾病防治
570.高危妊娠因素
571.妊高征
572.容易患妊高征的情况
573.妊高征的危害
574.预防妊高征的发生
575.妊娠期应防感冒
576.弓形虫病
577.巨细胞病毒感染
578.风疹病毒感染
579.单纯疱疹病毒感染
580.孕早期防治痔疮
581.预防便秘
582.脱肛
583.消化不良
584.仰卧位低血压综合征
585.妊娠中毒症
586.妊娠期糖尿病
587.孕产期糖尿病的危害
588.要警惕妊娠期糖尿病的人群
589.妊娠期糖尿病的治疗
590.下肢浮肿

591.下肢肌肉痉挛
592.下肢及外阴静脉曲张
593.腰背疼痛
594.妊娠贫血的原因
595.孕妇贫血的危害
596.治疗妊娠贫血
597.孕期贫血的自我保健
598.晕厥
599.孕妇头晕、眼花的危害
600.孕妇会出现心慌气短
601.孕妇手足麻木及疼痛的原因
602.孕妇容易发生坐骨神经痛
603.皮肤瘙痒
604.外阴瘙痒
605.防止阴道分泌物增加
606.防止尿频及泌尿系感染
607.孕晚期阴道出血要警惕
608.鼻出血
609.牙龈出血
孕期谨慎用药
610.妊娠期用药的利与弊
611.孕妇对药物敏感性的反应
612.妊娠期用药原则
613.孕妇用药的注意事项
614.孕期可用的抗生素
615.孕妇用药要慎重
616.孕妇自行服药危险更大
617.孕妇服中药也并非绝对安全
618.妊娠期不要盲目服用中草药
619.妊娠期不要服用的中成药
620.孕妇要避免接触农药
621.孕早期孕妇感冒用药宜慎重
622.怀孕期间忌用药物压抑孕吐
623.孕妇误服药物后要认真对待
624.孕妇忌用磺胺类药
625.孕妇忌用四环素类药
626.孕妇忌用氯霉素
627.孕妇忌用抗真菌药
628.孕妇忌用抗结核药
629.孕妇忌用抗菌中草药
630.孕妇忌用金刚烷胺
631.孕妇忌用甲苯哒唑、盐酸左旋咪唑
632.孕妇忌用奎宁
633.孕妇忌用伯氨奎宁
634.孕妇忌用氯喹
635.孕妇忌用乙胺嘧啶
636.孕妇忌用咪替丁

637.孕妇忌用抗肿瘤类药
638.孕妇忌用麻黄碱、肾上腺素、异丙肾上腺素
639.孕妇忌用溴化剂
640.孕妇忌用可待因
641.孕妇忌用氯丙嗪
642.孕妇忌用安定
643.孕妇忌用乙醇
644.孕妇忌用二醋吗啡
645.孕妇忌用苯妥英钠
646.孕妇忌用扑米酮
647.孕妇忌用吲哚美辛
648.孕妇忌用利舍平
649.孕妇忌用香豆素类衍生物
650.孕妇忌用双氢克尿噻
651.孕妇忌用咖啡因
652.孕妇忌用雌二醇
653.孕妇忌用炔雌醇
654.孕妇忌用妇康片
655.孕妇忌用甲羟孕酮
656.孕妇忌用氧氟沙星
657.孕妇忌用莫匹罗星软膏
658.孕妇忌用华法林
659.孕妇不宜涂用清凉油、风油精
660.孕妇不宜多服补药
661.孕妇不要盲目服用维生素A
662.孕妇不要盲目服用维生素D
663.孕妇不要盲目服用维生素B6
664.孕妇不要盲目服用维生素C
665.孕妇不要盲目服用维生素K
666.孕妇不要过量服用含钙剂
96.通过妇科检查判断妊娠
97.黄体酮试验可以确定妊娠
98.B型超声显像仪检查可以确定妊娠
99.妊娠试验可以确定妊娠
100.认识胎盘
101.胎盘有气体交换功能
102.胎盘有营养供应功能
103.胎盘有排泄功能
104.胎盘有防御功能
105.胎盘有分泌作用
106.认识羊水
107.羊水对胎儿有保护作用
108.羊水有助产作用
109.认识脐带
110.胎动规律
111.利用胎动对胎儿进行监测
112.孕妇自我监测胎动

113.妊娠预产期
114.预产期的计算方法
115.月经周期无规律时怎么推算预产期
关键二 计划受孕
预约生命
116.计划受孕不可忽视
117.现代人的生育智慧
118.制定一个家庭生育计划
孕前体检
119.孕前捡查的主要内容
120.孕前检查项目
121.特殊体检项目
122.孕前查血的必要性
123.可能发生母婴血型不合也不必担心
孕前遗传咨询
124.遗传咨询的重要性
125.需要进行遗传咨询的人群
126.遗传咨询的主要内容
127.遗传咨询对象包括夫妻双方
128.生男生女控制法原理
129.生男生女饮食控制法
130.掌握排卵期控制生男生女
131.改变阴道的酸碱度控制生男生女
132.生男生女性高潮控制法
133.把握同房次数控制生男生女
134.掌握射精深浅控制生男生女
135.只要身体健康就能办到
136.夫妻双方需要通力合作
孕前避孕
137.避孕药具的作用原理
138.女性口服避孕药
139.女性注射避孕针避孕法
140.女性外用避孕药物避孕法
141.女性手术避孕法
142.女性安全期避孕
143.女性节育环避孕法
144.女性阴道隔膜避孕法
145.男性避孕套避孕法
146.男性体外射精避孕法
147.男性口服避孕药避孕法
148.准备怀孕前的避孕选择
149.药物避孕期间不要怀孕
150.停服避孕药适宜怀孕的时间
关键三 注意怀孕宣忌
不适宜怀孕的情况
151.新婚期间不宜怀孕
152.蜜月旅行中不宜怀孕

153.春节期间不宜怀孕
154.服用激素期间忌怀孕
155.丈夫前列腺炎会影响怀孕
156.子宫后位可能影响怀孕
157.患结石性胆囊炎的女性不宜怀孕
158.肝炎患者不宜怀孕
159.肾炎患者不宜怀孕一’
160.糖尿病患者不宜怀孕
161.心脏病患者不宜怀孕
162.高血压患者不宜怀孕
163.甲亢患者不宜怀孕
164.肺结核患者不宜怀孕?
165.哮喘患者不宜怀孕
166.肿瘤患者不宜怀孕
167.白血病患者不宜怀孕
168.癫痫患者不宜怀孕
169.精神病患者不宜怀孕
170.梅毒患者不宜怀孕
171.淋病患者不宜怀孕
172.尖锐湿疣患者不宜怀孕
最佳受孕时机
173.最佳生育年龄
174.最佳受孕季节
175.选择生物钟优生法
176.最佳受孕阶段
177.测定基础体温得知排卵日
178.通过月经周期来推算排卵日
179.从阴道黏液的变化判断排卵日
180.使用避孕优生检测镜测定排卵日
181.’使用避孕试纸测定排卵日
182.请医生帮你找出排卵日
183.性交频率与受孕
184.最佳受孕环境
185.让好心情迎接优良的精子和卵子
186.优孕具体实施方法
187.最佳受孕性交体位
188.做爱要求
性生活禁忌
189.情绪不佳时不宜过性生活
190.身体疲倦时不宜过性生活
191.气候异常时不宜过性生活
192.酒喝多了不宜过性生活
193.患病期间要禁止性交或者节制性交
194.性交时要关心性器官的卫生
195.性生活前热水浴不好
196.性生活后不宜热水浴
197.不要强行过性生活

198.不要经期过性生活
199.不要“ 五更 ”过性生活
200.不要忍尿过性生活
201.不要过饥或过饱过性生活
关键四 保证营养充足
孕期营养饮食
202.孕期营养的重要性
203.孕期营养饮食关乎孩子智商
204.为使胎儿聪明孕妇应加强营养
205.孕期营养不良对胎儿的影响
206.孕早期膳食宜清淡
207.孕中期膳食宜荤素兼备
208.孕晚期膳食宜讲究质量
孕期应多吃的食物
209.有利于胎儿大脑发育的谷类食物
210.孕妇宜多吃嫩玉米
211.红薯有利于胎儿发育
212.有利于胎儿大脑发育的大麦
213.有利于胎儿大脑发育的荞麦
214.有利于胎儿大脑发育的莜麦
215.有利于胎儿大脑发育的燕麦
216.有利于胎儿大脑发育的小麦
217.有利于胎儿大脑发育的大豆
218.有利于胎儿大脑发育的毛豆
219.有利于胎儿大脑发育的豆豉
220.有利于胎儿大脑发育的豆腐
221.有利于胎儿大脑发育的豆浆
222.芝麻及其制品有利于健脑
223.孕期宜多吃植物油
224.有利于胎儿大脑发育的大枣
225.有利于胎儿大脑发育的花生米
226.有利于胎儿大脑发育的柿子和柿饼
227.有利于胎儿大脑发育的葡萄和葡萄干
228.有利于胎儿大脑发育的柑橘
229.有利于胎儿大脑发育的栗子
230.孕妇宜多吃水果
231.孕妇宜吃山核桃
232.有利于胎儿大脑发育的香菇
233.有利于胎儿大脑发育的金针菇
234.有利于胎儿大脑发育的黄花菜
235.有利于胎儿大脑发育的南瓜
236.孕妇宜多吃萝卜
237.孕妇宜多吃黄瓜
238.孕妇宜多吃莲藕
239.孕妇宜多吃大蒜
240.防流产宜多吃绿叶蔬菜
241.孕妇宜适量食用辣椒

242.有利于胎儿大脑发育的海产品
243.孕妇宜多吃鱼
244.孕妇宜食用紫菜
245.孕妇宜适量吃海带
246.有利于胎儿健脑的牛肉
247.有利于胎儿健脑的兔肉
248.有利于胎儿健脑的鸡肉
249.有利于胎儿健脑的鹌鹑肉
250.有利于胎儿健脑的鹌鹑蛋
251.有利于胎儿健脑的鸡蛋
252.有利于胎儿健脑的牛奶
253.有利于胎儿健脑的蜂蜜、蜂王浆
254.盛夏孕妇宜吃的食物
孕妇应避免吃的食物
255.孕妇的饮食禁忌
256.孕妇应避免吃过咸食物
257.孕妇应避免吃过敏性食物
258.孕妇不应过多食用刺激性食物
259.孕妇应避免过多食用滋补品
260.孕妇要避免不正之食
261.孕妇不应过多食用油条
262.孕妇不应过量食用高糖食物
263.孕妇忌只吃精白米和精白面
264.孕妇应避免过多食用动物肝脏
265.孕妇应避免多吃鸡蛋
266.孕妇不要多吃菠菜
267.孕妇应避免多吃味精
268.孕妇应避免吃热性香料
269.孕妇不宜多吃甲鱼
270.孕妇应避免吃螃蟹
271.孕妇应避免吃桂圆
272.孕妇要禁用温热壮阳之品
273.孕妇应避免食田鸡
274.孕妇应避免吃黄芪炖鸡
275.孕妇忌饮咖啡
276.孕妇应避免饮浓茶
277.孕妇应避免吃冷饮
278.孕妇避免吃糯米甜酒
279.孕妇不宜多吃酒心糖
关键五 孕期日常保健
心理保健
280.最佳怀孕情绪
281.孕妇的情绪变化对胎儿的影响
282.不良情绪对胎儿的危害
283.孕妇忌长期情绪不畅
284.孕妇忌情绪波动过大
285.妊娠期产生心理问题的原因

286.孕妇忌消极情绪
287.孕妇忌恐惧心理
288.孕妇忌烦躁心理
289.丈夫应帮助妻子消除烦躁心理
290.孕妇忌依赖心理
291.孕妇忌忧郁心理
292.丈夫应帮妻子消除烦恼
293.孕妇忌暴躁心理
294.丈夫应不让妻子发怒
295.孕妇忌羞怯心理
296.孕妇忌备物心理
297.孕妇忌热切心理
298.孕妇忌怀疑心理
299.孕妇忌焦急心理
300.孕妇忌紧张心理
301.妊娠期加强情绪调节
卫生保健
302.孕妇宜用温水擦洗淋浴
303.妊娠期注意头发护理
304.妊娠期如何护理头发
305.注意牙齿保健
306.孕妇宜清洁皮肤
307.孕妇宜敷脸
308.中性皮肤的护理方法
309.干性皮肤的护理方法
310.油性皮肤的护理方法
311.敏感性皮肤的护理方法
312.夏季孕妇皮肤护理
313.预防妊娠纹
314.减轻妊娠纹的方法
315.防止孕斑
316.对皮肤进行按摩
317.细心呵护乳房
318.尽早纠正内陷乳头
319.妊娠期要注意外阴清洁
320.孕期外阴清洁
321.孕妇洗澡忌水温过高
322.孕妇洗澡忌时间过长
323.孕妇忌不常洗头洗澡
324.孕妇的被褥要经常晒一晒
睡眠保健
325.孕妇宜注意休息
326.合理的睡眠与休息
327.孕妇忌睡不好觉
328.孕期情绪变化影响睡眠质量
329.饮食习惯改变造成睡不好觉
330.孕期尿频会影响睡眠质量

331.孕晚期抽筋会影响睡眠质量
332.孕期不宜睡软床
333.孕中晚期睡眠时不宜仰卧
334.孕妇的最佳睡眠姿势
335.采取左侧卧位的好处
336.防止仰卧综合征的发生
性生活保健
337.妊娠期性生活保健基础
338.妊娠早期性生活注意事项
339.妊娠中期性生活注意事项
340.妊娠后期性生活注意事项
341.孕期性生活安排
342.孕妇忌手淫
343.孕期哪些情况忌性生活
344.肝炎孕妇忌性生活
345.前置胎盘的孕妇应忌性生活
346.性伴侣有性器官疾病时孕妇应忌性生活
347.孕中期性生活有禁忌
348.妊娠后期要节制房事
349.安全性生活
350.肚子发胀时应立即停止性交
351.有出血时应立即停止性交
352.患性病时应禁止性生活
自我护理
353.肥胖孕妇的自我护理
354.瘦弱孕妇的自我护理
355.矮小孕妇的自我护理
356.孕妇应注意保护心脏
357.孕期宜选择大号的乳罩
358.孕期洗澡后按摩乳头和乳晕
359.妊娠后期应每天按摩乳房
360.防止嘴唇干裂
361.怀孕期间注意牙龈出血
362.怀孕期间宜增加多少体重
363.孕期过度肥胖的危害
关键六 合理运动
适合孕妇的运动方式
364.孕妇的运动方式
365.孕期适当进行运动
366.孕妇需要户外运动
367.孕妇孕期运动的原则
368.户外运动方法
369.户外运动注意事项
370.散步是孕妇最适宜的运动
371.孕期散步注意事项
372.孕早期养成散步的习惯
373.孕晚期经常去散步

374.孕妇可以游泳
375.孕妇游泳的原则
练习妊娠体操
376.怀孕3个月后开始做简单体操
377.怀孕5个月开始做骨盆体操
378.腹肌练习
379.盆底肌练习
380.臀部及大腿外侧肌肉练习
381.臀部及大腿后侧肌肉练习
382.提踵
383.体侧伸展
384.转体伸展
385.大腿内侧肌肉伸展
386.大腿后侧及小腿肌肉伸展
387.髋部练习
388.侧卧抬腿
389.盆底肌练习
390.对掌盘坐
391.弓步伸展
392.背部肌肉练习
393.侧体上举
394.胸部增强法
395.髋关节放松和腹部增强法
396.腿力增强法
397.坐着做的运动
孕期运动注意事项
398.妊娠期运动要注意
399.孕妇忌过量运动
400.孕妇忌剧烈活动
关键七 注意生活细节
工作安排
401.孕妇应避免的工作环境
402.远离危险工作
403.孕早期应怎样工作
404.上班孕妇在生活中应注意的问题
405.孕妇宜劳逸结合
生活安排
406.孕期注意饮食起居
407.减轻“烧心感”的方法
408.清晨起床宜喝新鲜的凉开水
409.孕妇可以干家务活
410.孕妇做饭要注意
411.孕妇洗衣服要注意
412.孕妇打扫卫生要注意
413.孕妇在菜园或庭院劳作要注意
414.孕妇逛街购物要注意
415.孕期注意俯身弯腰动作

416.孕期注意起身站立姿势
417.孕妇注意坐姿正确
418.孕妇忌在厨房久待
419.孕妇夏季生活宜忌
420.孕妇度暑期忌起居无常
421.孕妇度暑期忌暴晒、中暑
422.孕妇度暑期忌贪凉乱卧
423.孕妇忌在密封情况下多用空调
424.孕妇应慎用电风扇
425.孕妇冬季生活宜忌
426.孕期慎用电热毯
远离不利因素
427.少看电影、电视
428.远离打麻将
429.远离噪声
430.噪声对中枢神经系统的影响
431.噪声对胃肠功能的影响
432.噪声对心血管系统的影响
433.噪声对情绪的影响
434.远离不当的热水浴
435.孕妇闻麝香会流产
436.不要穿紧身衣
437.孕妇忌化纤内衣
438.孕妇忌系过紧、过窄的裤带
439.孕妇忌穿太紧的鞋袜
440.孕妇忌穿高跟鞋
441.孕妇忌穿无跟平底鞋
442.孕妇忌染发、烫发
443.孕妇忌戴隐形眼镜
444.孕期远离宠物
445.孕期家中忌装修
446.孕妇忌接触电磁污染
447.远离x射线
448.远离病毒感染
关键八 养胎保胎
养胎方法
449.养胎的最佳饮食
450.做个血色红润的孕妇
451.孕期补血方法
452.多喝养肝汤
453.预防胀气饮食疗法
454.学会宁静愉悦地生活
455.多看有益的、能启发智慧的书籍
456.学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品
457.多去欣赏大自然的美
安胎方法
458.安胎宜放松心情

459.安胎注意事项
460.安胎应防止胎儿先天性耳聋
461.高龄孕妇更要注意安胎
462.孕妇静坐安胎法
463.妊娠反应是正常生理现象
464.减轻妊娠反应的方法
465.努力保持情绪稳定

编辑推荐

《怀孕的10大关键与666个细节》是河北科学技术出版社出版。

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