

<<准妈妈准爸爸必备私房书>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈准爸爸必备私房书>>

13位ISBN编号：9787537536547

10位ISBN编号：7537536546

出版时间：2008-3

出版时间：河北科技出版社

作者：刘小敏

页数：491

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>

## <<准妈妈准爸爸必备私房书>>

### 内容概要

本书以准妈妈的健康妊娠和优生优育为目的，从因爱而孕、爱会给你们带来好“孕”开始，按时间顺序，以准妈妈准爸爸为对象逐步展开，为准妈妈全面地把握孕育全程，提供科学合理、健康全面的指导方案。

另外，该书还在每一章都特别立了“准爸爸须知”，这样可以让准爸爸在准妈妈不适或难受时能给以最及时的关心和呵护，陪准妈妈度过人生中最难忘、也是最难熬的一段幸福时光。

本书从因爱而孕、爱会给你们带来好“孕”开始，按时间顺序，以准妈妈准爸爸为对象逐步展开，如：幸“孕”就要降临，你们准备好了吗；生男孩还是女孩，准爸爸说了算；真的怀孕了，天大喜讯该与谁分享；孕吐，让喜讯在家里弥漫；“凸”出的美丽，准妈妈的自豪；开始分娩倒计时，聪明宝宝呼之欲出；用整个世界作为礼物，隆重迎接可爱小天使；坐好月子，做一个健康的新妈妈；升级了，你能胜任全新的角色吗；别拿自己不当爸爸等等，对孕前、孕后、分娩、产后的准妈妈准爸爸给以最贴心的指导和最温馨的提醒，使准妈妈准爸爸在这一伟大的喜剧中扮好自己的角色，赢得最完满的结局。

## &lt;&lt;准妈妈准爸爸必备私房书&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 因爱而孕, 爱会给你们带来好“孕” 准妈妈和准爸爸的爱与性 理想夫妻关系的建立 做个好丈夫的标准 做个好妻子的标准 加深夫妻感情六要诀 牢固的爱情和感情 共同解答最经典的数学题:  $1+1=?$

怎样才能怀孕 性和谐的优生效应 制订一个家庭计划 具备积极的生育态度 准爸爸应掌握的优生知识 最佳受孕性生活 准备怀孕的避孕方法 避免导致男性不育的生活因素 造成女性不孕的原因 造成女性不孕的男女双方的因素 不孕不育夫妇的生活指导第2篇 幸“孕”就要降临, 你们准备好了吗 准妈妈的心事你最懂 女性拒绝生育有损健康 消除不必要的担心心理 孕前情绪紧张不利于受孕 加强自我心理调节有利于怀孕 和谐孕前心理 调整孕前心绪 保持乐观情绪 为怀孕做好准备 妊娠是爱情的升华 一起走进优生课堂 优生的基本条件 优生要采取的措施 孩子的天赋与父母有关 容貌特征与遗传 近视也可遗传 有生出遗传病后代风险的父母 需进行遗传咨询的人群 遗传咨询的主要内容 遗传与优生环境 营养与优生 烟酒与优生 药物与优生 环境与优生 生活环境中的有害物质 缺碘环境与碘缺乏病 高氟区与先天性氟中毒 铅污染对胎儿的危害 毒素致畸的发生时期 优质的“种子”来自健康的身体 准爸爸是优生的男主角 精液对男性生育的影响 丈夫的前列腺炎会影响怀孕 孕前检查的主要内容 准爸爸也要接受孕前检查 用最好的状态开始“造人工程” 最佳生育年龄 24-34岁的妇女所生婴儿体格最好 调适生理机能 提高身体素质 准妈妈应将体重调整到最佳状态 春节期间不宜怀孕 在身体疲劳时不要怀孕 子宫肌瘤术后2年再怀孕 剖宫产后要孩子要相隔2年 人工流产术后半年方可怀孕 受孕前不要服用安眠药 长期服药者不要急于怀孕 妇女戒酒后3-4周可以怀孕 男子戒酒后2个月后方可怀孕 准妈妈怀孕前准爸爸应注意的问题 准爸爸不要蓄胡须 为准妈妈选一个最佳受孕时机 最佳受孕季节 最佳受孕时机 最佳受孕阶段 准确预测排卵期 最佳受孕环境 让好心情迎接优良的精子和卵子第3篇 生男孩还是女孩, 准爸爸说了算 决定生男生女的奥秘 胎儿的性别是由什么决定的 受孕成胎全过程揭秘 胎儿期的两性分化是如何进行的 选择性别防止遗传病 准妈妈基因异常, 宝宝要选择性别 利用生男生女法避免伴性遗传病 准爸爸基因异常, 宝宝要选择性别 科学的方法让你们梦想成真 生男生女法的传统说法 性别选择的时间因素 生女孩的方法 生女孩的性交方法 生女孩的窍门 生男孩的方法 生男孩的性交方法 生男孩的窍门 阴道酸碱度控制法 准爸爸须知 丈夫要了解妻子的性周期 实施生男生女法的要求第4篇 真的怀孕了, 准妈妈准爸爸该怎么做 怀孕的蛛丝马迹要留心 妊娠征兆 怀孕的判断依据 妊娠自我测试方法 真孕还是假孕 化验报告盛不下的快乐 怎样找医生来诊断 妊娠的判断方法 了解并接受身体变化 做一个快乐准爸爸 怀孕后的生活就是不一样 早孕检查的重要性 测定血型的重要性 准妈妈的幸“孕”生活 准妈妈应避免的工作和环境 职业孕妇要注意的事项 准妈妈要少看电视 准妈妈要远离小动物 准妈妈不要进舞厅 准妈妈不要欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 准妈妈打麻将会影响胎儿健康 怀孕后的物质准备 准爸爸须知 准爸爸的爱妻行动 准爸爸容易犯的错第5篇 孕吐, 让喜讯在家里弥漫(孕早期) 不知不觉第1个月 妊娠计算方法 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 一吐为快第2个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 小心流产第3个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 初诊的内容 第一次产前检查 避免盲目保胎 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知第6篇 “凸”出的美丽, 准妈妈的自豪(孕中期) 胃口大开第4个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 准爸爸要当好 准妈妈的营养师 开始胎教第5个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 妊娠五个月准妈妈安然过夏 抓住时机实施胎教 准爸爸须知 准爸爸要经常和胎儿说话 美丽弧线第6个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 感觉不适第7个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 光照胎教 环境胎教 准爸爸须知第7篇 开始分娩倒计时, 聪明宝宝呼之欲出(孕晚期) 有点难受第8个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 双胞胎、多胎的注意事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 了解分娩第9个月 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知 安心待产第10个月 准妈妈与胎宝宝 准

<<准妈妈准爸爸必备私房书>>

妈妈的生理变化 准妈妈的饮食安排 日常生活中应注意的事项 缓解尿频 用胎教为宝宝增智力 准爸爸须知第8篇 用整个世界作为礼物,隆重迎接可爱小天使 临产前准备 临产前准妈妈的准备 准妈妈的心理准备 临产前准爸爸的准备 婴儿用品的准备 应提前住院待产的准妈妈 适时入院的时机 选择分娩方式 计划分娩 选择合适的分娩方式 还是自然分娩好 剖宫产的利弊 臀位并非都要做剖宫产 准妈妈可采取竖位分娩 悬垂腹准妈妈生孩子会遇到麻烦 共同迎接新生命的降临 接近分娩的征兆 临产前要排空大小便 分娩中第一产程应了解的事宜 分娩开始 分娩中与医生的配合 分娩时呼吸技巧的运用 减缓疼痛的秘诀 分娩中巧用力 短促呼吸的运用 辅助动作的运用 剖宫产时准妈妈的配合 陪产时准爸爸的心理应对术 准爸爸须知 准妈妈临产时对准爸爸的期望 准爸爸是准妈妈的心理支柱第9篇 坐好月子,做一个健康的新妈妈 产后自我护理 在医院内的生活安排 出院后的生活安排 分娩后会阴的护理 分娩后要注意会阴伤口的护理 剖宫产的产妇注意事项 产后腹痛的护理 产后多汗的原因 正确对待恶露 产后恶露不下的护理 产后恶露不绝的护理 预防产后大出血 产后大便难的护理 产后乳汁自出的护理 月子里保健 产后将养 月子里将养内容 月子里休养条件 产后外阴保健 谨防月子病 恢复从前的美丽 产后要适当运动 产后运动指南 运动的好处 运动中的安全问题 应该避免的运动 做产后产褥操 产后美腹行动 腹部的保养 寻回曼妙的腿和脚 束腹与束裤的使用 改善你臃肿的体形 剖宫产后的体形恢复 产后瘦身计划 产后胸部护理两大步骤 产后的肌肤保养 产后美容祛斑 产后头发的保养附录1:部分营养素来源与功用简表附录2:胎儿器官发育与所需营养素附录3:妊娠呕吐食疗验方举例附录4:妊娠贫血补血安胎的有效验方附录5:妊娠便秘预防与食疗附录6:合格爸爸的15项标准附录7:称职好爸爸的15项标准附录8:不及格爸爸的15点不足

<<准妈妈准爸爸必备私房书>>

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>