

<<怀孕优生百事通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕优生百事通>>

13位ISBN编号：9787537536967

10位ISBN编号：7537536961

出版时间：2008-9

出版时间：河北科技出版社

作者：张苗苗 编著

页数：356

字数：420000

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>

## <<怀孕优生百事通>>

### 前言

自古以来，优生就是人类的不懈追求。

虽说“优生”这一观点的提出也只是近代的事，但人类却在追求“优生”的路上早已跋涉了几千年了。

所谓“长江后浪推前浪”就是人类追求的明证。

也正因为如此，社会才得以进步。

直到现代，随着科学技术的不断进步，科学的优生才得以实现。

如今，对于初为人父母者来说，生一个健康聪明的孩子不再只是一个梦想。

正因为我们生活在一个如此优越的社会里，我们更有理由去追求优生，让未来的宝宝真正地“青出于蓝而胜于蓝”，让孩子真正地集父母的优点于一身，这是值得每一位父母感到骄傲自豪的。

那么，如何才能实现优生，让孩子更加聪颖、杰出呢？

其实，优生是一门科学。

仅仅有一个美好的愿望并不能梦想成真，只有在科学的指导下优生才能具有现实意义。

为此，我们特编著了《怀孕优生百事通》一书。

对于大多数初孕妇来说，对十月怀胎都有一种莫名的恐惧，深怕经过十月怀胎，自己的孩子会发生什么意外，或者一出生就有某种缺陷。

所谓“人同此心，心同此理”。

但是，只要你们以科学优生的理论为基础，在专家们中肯的建议下，怀孕优生才具有可操作性，让你们未来的孩子更加聪明健康，长大成为社会的中流砥柱，国家的栋梁之材。

本书集科学的优生理论于一书，更有许多具有实践经验的专家建议，可以说，从计划妊娠到孕前准备，从孕期营养到日常保健，从胎儿监护到科学的胎教，从孕期自我护理到轻松分娩，都一一进行了科学全面的指导。

书中以周作为时间单位，对怀孕中准父母应该注意的问题进行了详尽细致的指导，相信通过本书的阅读，每一位准父母都能实现心中美好的愿望，生一个健康聪明的宝宝。

编者

## <<怀孕优生百事通>>

### 内容概要

作为现代女性，不再是盲目、被动的等待孕期的到来，而应该有计划、有准备地预约一个可爱宝宝。计划受孕是一种生育智慧。

具有这种智慧的女人懂得如何优生，如何进行孕期保健，如何科学饮食，如何安胎养胎，如何科学胎教，如何进行孕期锻炼，如何防病用药……总之，凡是有关宝宝健康发育的事情她都能妥善安排，科学处理，用心呵护宝宝，关注宝宝每一天的成长。

同时，她也懂得如何激发自己的母爱，从而快乐地怀孕。

《孕妈妈百事通》，一部女性的怀孕圣经，她科学全面地介绍了怀孕中准妈妈应该知道和掌握的一些怀孕智慧，并同步地进行指导，旨在帮助每一位准妈妈生一个健康聪明的宝宝！

## <<怀孕优生百事通>>

### 作者简介

张苗苗，北京医科大学人民医院妇产科副主任医师，卫生部医政司内镜外科培训交流中心副主任，卫生部远程教育中心主任。

毕业于第四军医大学，有从医30年的临床实践，能熟练掌握妇女常见病、多发病、疑难病诊断、治疗及手术操作技能。  
对女性的感染性疾病、围绝经期疾病、

## &lt;&lt;怀孕优生百事通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 生一个聪明宝宝应该知道的 第一章 计划妊娠是优生优孕的法宝 制订一个生育计划 相互商量要不要孩子 具备积极的生育态度 女性拒绝生育有损健康 有计划地调整生活方式 抽空去咨询妇产科医生 专家的生育建议 孕前检查的主要内容 孕前常规检查项目 孕前特殊检查项目 孕前查血的必要性 为怀孕做好准备 妻子的准备 丈夫的准备 共同的准备 选择最佳受孕时机 最佳受孕季节 最佳受孕时机 准确预测排卵期 最佳受孕环境 第二章 怀孕优生也需要科学的指导 遗传与优生 优生的基本条件 决定优生的相关因素 孩子的天赋与父母有关 哪些夫妇有生出遗传病后代的风险 需进行遗传咨询的人群 遗传咨询的主要内容 环境与优生 环境污染对优生的影响 空气污染对优生的影响 噪声对优生的影响 居家环境中的电磁污染 优生对家居环境的要求 不宜在新装修的房屋里怀孕 生男生女与优生 胎儿的性别由什么决定 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 生男孩的方法 准妈妈基因异常。 宝宝要选择性别 生女孩的方法 实施生男生女法的要求

第二篇 怀孕1个月优生必读 第一章 不知不觉的第1周 准妈妈的变化 准妈妈的变化 为怀孕做好准备 本周自我护理 孕前注意清洁卫生 养成运动的习惯 本周饮食调养 要加强营养 应避免各种食物被污染 孕前宜吃的食物 本周胎教准备 了解常用的胎教方法 制定详细的胎教计划 准爸爸须知 要生男孩时男性的禁欲期 生女孩要在排卵期禁欲 第二章 容易忽视的第2周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的来历 本周自我护理 怀孕后前2周服药不要过于担心 不要再依赖安眠药 本周饮食调养 普通型人的饮食原则 肥胖型人的饮食原则 素食型人的饮食原则 本周胎教方案 把握受孕瞬间的胎教 爱是胎教的基础 准爸爸须知: 丈夫不要蓄胡须 孕前丈夫要慎洗桑拿 第三章 有点预感的第3周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 孕早期感冒的对策 不要再接触洗涤剂 本周饮食调养 为使胎儿聪明孕妇宜加强营养 注意摄取充足的营养 本周胎教方案 调节好自己的情绪 从现在开始散步 准爸爸须知 丈夫的妊娠心理反应 学会倾听 第四章 感觉疲倦的第4周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 防止仰卧综合征的发生 警惕胎膜早破 本周饮食调养 适当控制饮食 孕妇可以吃香蕉 本周胎教方案 学会用呼吸控制自己的情绪 随时和宝宝对话 准爸爸须知 多说点“甜言蜜语” 好爸爸会搀扶

第九篇 怀孕8个月自我调节情绪 第一章 感觉不适的第29周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 预防妊高征 发现胎位不正的对策 本周饮食调养 孕晚期饮食宜讲究质量 适量摄取蛋白质 本周胎教方案 怡情胎教法 用声音与胎儿沟通 准爸爸须知 丈夫要注意自己的言行举止 陪准妈妈参加社交活动 第二章 有些难受的第30周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 孕晚期宜注意休息 孕期不宜睡软床 本周饮食调养 孕妇宜吃大蒜 本周胎教方案 感情交流与语言沟通 孕妇的求知欲对胎儿的影响 准爸爸须知 帮妻子穿衣系鞋带 丈夫应经常和胎儿说话 第三章 安静睡眠的第31周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 孕妇小腿抽筋的对策 预防妊娠高血压综合征 本周饮食调养 孕妇宜吃莲藕 预防妊娠中毒症的饮食 本周胎教方案 努力提高自身修养 孕妇读书的积极作用 准爸爸须知 激发准妈妈的爱子之情 第四章 也会做梦的第32周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 第5次产前检查 科学预防娩出巨大胎儿 本周饮食调养 进行饮食调整 尽量少吃多餐 本周胎教方案 多看漂亮的婴儿图片对胎教有好处 对胎儿进行情趣培养 准爸爸须知 不要再经常晚归 你的臂膀是准妈妈最踏实的依靠

第十篇 怀孕9个月定期产前检查 第一章 品尝羊水的第33周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 预防脐带打结 第6次产前检查 本周饮食调养 孕期营养对胎儿牙齿的发育有重要影响 孕期不忘补钙 本周胎教方案 胎儿性格的培养 预防小心眼对胎儿的影响 胎儿习惯的培养 准爸爸须知 有意识地进行精神刺激 帮准妈妈洗脚剪趾甲 第二章 聪明倒立的第34周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 分娩姿势的练习 放松练习 本周饮食调养 孕期及时补充铁元素 多吃海洋食品 孕妇宜适量吃海带 本周胎教方案 胎儿行为的培养 通过讲故事培养胎儿的行为习惯 准爸爸须知 准爸爸的责任 可以给胎儿讲故事 第三章 迅速成长的第35周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 预防脐带脱垂 脐带脱垂的对策 本周饮食调养 孕妇可适量食用辣椒 孕妇忌饮咖啡 本周胎教方案 预防焦虑对胎儿的影响 多和胎



## &lt;&lt;怀孕优生百事通&gt;&gt;

儿进行交流 准爸爸须知。

坚持每天帮准妈妈按摩 第四章 越来越胖的第36周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 妊娠后期应每天按摩乳房 发现前置胎盘应该注意 本周饮食调养 以黄绿色蔬菜为主 孕妇忌多吃热性香料 本周胎教方案 充满深情的为宝宝歌唱 语言胎教 准爸爸须知 照顾睡眠不好的准妈妈 和准妈妈一起接受产前培训 第十一篇 怀孕10个月迎接宝宝降生 第一章 胎动减少的第37周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 预防腰背痛 减轻腰背痛的方法 防止小腿痉挛 本周饮食调养 缓解妈妈的紧张情绪需要叶酸 孕妇不要食用过敏性食物 本周胎教方案 光照胎教 对话胎教 准爸爸须知 多关心妻子 第二章 安心待产的第38周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 入院分娩该做些什么准备 孕晚期痔疮的防治 本周饮食调养 多吃菠菜并不好 不要食用过多的动物肝脏 本周胎教方案 怀孕10个月的胎教重点 继续去散步 准爸爸须知 陪伴妻子 按准妈妈的意愿重新布置房间 第三章 有些紧张的第39周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 准备入院待产的自我护理 留意危险信号 本周饮食调养 孕妇要忌不正之食 孕妇忌吃糯米甜酒 本周胎教方案 预防紧张情绪对胎儿的影响 轻松面对分娩 准爸爸须知 一起学习孕产知识 做妻子的心理医生 第四章 准备分娩的第40周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 了解生产信号 分娩前准妈妈心理准备 何时入院合适 本周饮食调养 为了安全临产,充分摄取维生素E 孕妇忌多吃螃蟹 本周胎教方案 光照胎教 综合胎教 准爸爸须知 妊娠晚期准爸爸要做的事情 临产前准爸爸的准备 分娩前准爸爸的责任 第五章 共同迎接宝宝的出生 提前练习分娩技巧 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 轻松分娩方案 选择合适的分娩方式 接近分娩的征兆 临产前排空大小便 分娩第一产程要了解的事 分娩中与医生的配合 辅助动作的运用 剖宫产时准妈妈的配合 准爸爸须知 准爸爸陪产的任务 准爸爸是产妇的心理支柱 附录 附录一:孕妇生殖器官的变化 附录二:孕妇消化系统的变化 附录三:孕妇泌尿系统的变化 附录四:孕妇皮肤的变化 附录五:孕妇体重的变化 附录六:孕妇宫高与腹围的测量 附录七:胎儿器官发育所需营养素 附录八:产前检查时间表 附录九:胎儿臀位的纠正方法 本周自我护理 月经过期怎么办 稳定情绪 留意出血现象 本周饮食调养 孕早期的饮食安排 红薯有利于胎儿发育 本周胎教方案 休息也是一种胎教 听音乐 准爸爸须知 提供良好的生活环境 丈夫要懂得妻子的心理 第三篇 怀孕2个月踏上幸“孕”透 第一章 可以确定的第5周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 应对可能的变化 你应该什么时候看医生 警惕宫外孕 本周饮食调养 孕早期膳食宜清淡 孕妇多吃海产动物有利于胎儿大脑发育 本周胎教方案 创造良好的居室环境 要注意居室色彩的搭配 准爸爸须知 激发妻子的爱子之情 抽时间陪伴妻子 第二章 突然晨吐的第6周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 正确对待早孕反应 从现在开始少看电视 孕妇要远离小动物 本周饮食调养 制订一份可行的营养计划 孕妇忌食的食物 本周胎教方案 做一个“爱动”的母亲 做广播体操 准爸爸须知 顾全大局 安排妻子的饮食 第三章 宝宝也心动第7周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 远离被动吸烟环境 保持清洁卫生 不要自行用药 本周饮食调养 营养素的来源 孕妇宜注意饮食多样化 本周胎教方案 坚持散步 每天保持心情愉快 准爸爸须知 应给准妈妈创造温馨的家庭环境 学会忍让 第四章 细微变化的第8周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 妊娠早期要注意的异常情况 正确对待先兆流产 妊娠期要注意外阴清洁 本周饮食调养 孕妇吃酸有讲究 豆类食品有利于胎儿大脑发育 本周胎教方案 为宝宝设计形象 环境胎教 准爸爸须知 注意节制性生活 要稳定妻子的情绪 给妻子一个好心情 第四篇 怀孕个月谨防意外发生 第一章 初具人形的第9周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 产前检查的常规项目 本周注意事项 第1次产前检查的注意事项 本周饮食调养 孕妇宜食用紫菜 喜酸的孕妇忌食山楂 本周胎教方案 准妈妈应做好情绪胎教 准爸爸须知 准爸爸的责任 尽量满足准妈妈的心理需求 第二章 无名伤感的第10周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 妊娠期的劳动保护 从事电脑工作的孕妇要注意 妊娠期做家务的注意事项 本周饮食调养 孕期营养不良对胎儿的影响 防流产宜多吃绿叶蔬菜 本周胎教方案 音乐胎教 早期音乐熏陶 准爸爸须知 保护妻子 在妻子不适时送去关爱 第三章 聆听胎儿“心声”第11周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 牙科保健 本周饮食调养 孕妇

## &lt;&lt;怀孕优生百事通&gt;&gt;

宜吃黄瓜 孕妇忌多吃鸡蛋 本周胎教方案 联想胎教 良好工作胎教法 准爸爸须知 准爸爸的胎教  
责任 协助妻子监听胎心音 第四章 开始不安分的第12周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的  
发育 本周自我护理 调整你的姿势 头晕眼花的对策 本周饮食调养 值得注意的糟粕食品 孕妇  
宜多吃水果 本周胎教方案 拥有一份好心情 工作中不忘胎儿 准爸爸须知 主动承担家务活 劝妻  
子不要胡思乱想第五篇 怀孕4个月均衡营养饮食 第一章 孕吐减轻的第13周 准妈妈与胎宝宝 准妈  
妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 避免日光照射面部 骑自行车时多加注意 防治便秘 本周  
饮食调养 摄取充足的营养 孕妇优生忌节食 本周胎教方案 早期抚摸胎体胎教法 音乐胎教 准爸  
爸须知 抚摸胎儿 准爸爸要体贴准妈妈 第二章 胃口大开的第14周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化  
胎宝宝的发育 本周自我护理 睡眠宜选左侧卧位 注意影响胎儿发育的药物 本周饮食调养 孕  
中期膳食宜荤素兼备 本周胎教方案 呼唤胎教法 进行心理调节 准爸爸须知 准妈妈怀孕期间准爸  
爸应该做的工作 和胎儿对话 第三章 节制甜食的15周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的  
发育 本周自我护理 选择适体的内衣 穿着合适的鞋子 本周饮食调养 不要过量食用高糖食物  
本周胎教方案 大自然陶冶胎教法 保持一定的运动量 准爸爸须知 做好妻子的营养师 丈夫应让妻  
子戒怒 第四章 控制体重的第16周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理  
孕妇洗澡水温不要过高 孕妇洗澡时间不宜过长 本周饮食调养 孕妇忌营养过剩 孕期营养要适度  
本周胎教方案 用音乐调节胎儿的情绪 给胎儿听音乐 多呼吸新鲜空气 准爸爸须知 一如既往地关  
心妻子 准爸爸应学会调节准妈妈的情绪第六篇 怀孕5个月可以开始胎教 第一章 练习呼吸的第17周  
准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 乳房的支托 乳房的清洁 乳头的护  
理和矫正 本周饮食调养 注意营养的合理摄取 注意营养不良损害胎儿大脑 本周胎教方案 利用第  
一次胎动 抚摸胎教 准爸爸须知 胎教需要准爸爸准妈妈的通力合作 第二章 变得调皮的第18周  
准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 消除鼻部不适 预防膀胱感染 本周  
饮食调养 少量多餐摄取充足营养 孕妇忌多吃味精 本周胎教方案 拍打胎教法 音乐胎教 准爸爸  
须知 时刻关心准妈妈 善于引导准妈妈做胎教 第三章 开始胎动的第19周 准妈妈与胎宝宝 准妈  
妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 注意饮食起居 注意个人卫生 本周饮食调养 孕期更宜“  
吃粗” 注意补钙 孕妇宜多吃嫩玉米 本周胎教方案 持之以恒坚持锻炼 给胎儿讲故事 准爸爸须  
知 准爸爸是胎教的得力助手 要帮助准妈妈善吃 第四章 白带增多的第20周 准妈妈与胎宝宝 准妈  
妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 第2次产前检查 安然度夏 孕期外阴清洁 本周饮食调养  
孕妇宜保证适量的饮水量 饮食补血 本周胎教方案 爱抚胎教法 与胎儿做游戏 准爸爸须知 多陪  
准妈妈散步 不要总是走在准妈妈身后第七篇 怀孕6个月做个漂亮准妈妈 第一章 富有“孕”味的  
第21周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 阴道炎的防治 自我监测胎  
动 本周饮食调养 盛夏孕妇宜吃的食物 夏季宜多吃西瓜 本周胎教方案 音乐胎教 让胎儿欣赏文  
学作品 给胎儿看画册 准爸爸须知 帮助妻子数胎动 丈夫给胎儿放音乐 第二章 有了听觉的第22周  
准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 妊娠期注意头发护理 预防胎儿失  
聪 本周饮食调养 孕期补养宜科学 补充碘元素 本周胎教方案 语言胎教 利用彩色卡片学习语言  
和文字 使用彩色卡片学习数字 准爸爸须知 协助妻子做好胎教 第三章 精神安定的第23周 准妈妈  
与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 防止孕斑 孕期化妆须知 控制不良情绪  
本周饮食调养 有利于胎儿大脑发育的蔬菜 本周胎教方案 美育胎教法 好心情胜过一切 准爸爸须  
知 培养妻子的审美情操 第四章 五感发育的第24周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育  
本周自我护理 注意监测自己的体重 妊娠期疾病的自我护理 本周饮食调养 孕妇宜多吃鱼 本周  
胎教方案 光照胎教法 现在开始散步也不晚 准爸爸须知 监督妻子称体重 帮妻子量宫底 协助妻  
子坚持胎教第八篇 怀孕7个月从容应对孕期不适 第一章 更加匀称的第25周 准妈妈与胎宝宝 准妈  
妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 预防妊娠纹 减轻妊娠纹的方法 预防孕期静脉曲张 缓解静  
脉曲张 本周饮食调养 科学饮食可消除孕期不适 孕妇忌食过咸食物 本周胎教方案 适当进行运动  
加强母爱 准爸爸须知 帮准妈妈找回自信 皮肤变黑也美丽 体毛变重也美丽 第二章 体态臃肿的  
第26周 准妈妈与胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 防止妊娠水肿 胃灼热的对  
策 本周饮食调养 饮食营养养胎 孕妇宜吃萝卜 本周胎教方案 教胎儿学习 带着胎儿去旅行 准  
爸爸须知 准爸爸与胎儿建立亲密的关系 为准妈妈保驾护航 第三章 开始眨眼的第27周 准妈妈与

<<怀孕优生百事通>>

胎宝宝 准妈妈的变化 胎宝宝的发育 本周自我护理 提防胎儿早产 防止摔倒 本周饮食调养 补充维生素D 补充锌元素 孕妇吃酱油会不会使宝宝皮肤变黑 本周胎教方案 对话胎教 继续进行抚摸胎教 准爸爸须知 和胎儿做游戏 不和准妈妈发生争执 第四章 喜欢聆听的第28周 准妈妈与胎宝宝



## <<怀孕优生百事通>>

### 章节摘录

第一篇 生一个聪明宝宝应该知道的 第一章 计划妊娠是优生优孕的法宝 具备积极的生育态度 对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然怀孕了而没办法，还有些人本来就计划要孩子，现在怀孕了，很是欢喜。

这几种不同的态度对妊娠的影响也将截然不同。

第一种情况是一切听之任之，倒也自在。

怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和，倒也自在。

第二种有些不愿意，又不愿做流产。

这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就得有积极的态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。但是也得想到妊娠本身会有很多未知的问题存在，如流产、胎儿发育异常情况等等，切忌大喜大悲。

还有一种态度是真正要不得的。

有些夫妻，婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带。

这两种情况可能发生，一是确实使婚姻关系得到改善；二是孩子的到来并没有给摇摇欲坠的婚姻带来转机，反而起恶化作用，这对孩子是极不公平与不负责任的。

所以，要孩子应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上。

夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并奋力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。

优生小常识 几种类型的母亲 奥地利医生将孕妇的情结对胎儿的影响做了深入研究，他们通过研究发现：理想的母亲。

## <<怀孕优生百事通>>

### 编辑推荐

《孕妈妈百事通》，一部女性的怀孕圣经，她科学全面地介绍了怀孕中准妈妈应该知道和掌握的一些怀孕智慧，并同步地进行指导，旨在帮助每一位准妈妈生一个健康聪明的宝宝！

北大人民医院妇产科专家倾情奉献。

健康聪明的宝宝从此诞生 必知的优生常识，重要的孕期禁忌，贴心的专家指导，快乐的准爸爸须知。

权威专家，畅销读本，准爸爸准妈妈的孕育宝典。

权威专家科学、细致的讲解，为胎宝宝开创美好未来 生一个聪明宝宝应该知道的 优生必读，宝宝的智力谁决定 幸“孕”之途，生男生女自由选择 细致的自我护理，使您在孕期里一样展现个人魅力 科学的饮食保健，使您快乐地度过孕期 权威的胎教方案，使您的宝宝未出世就胜人一筹 准爸爸须知，为胎宝宝聪明、健康的成长保驾护航 轻松分娩，用整个世界迎接宝宝的降生

<<怀孕优生百事通>>

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>