

<<幸福怀孕40周全书>>

图书基本信息

书名：<<幸福怀孕40周全书>>

13位ISBN编号：9787538015478

10位ISBN编号：7538015477

出版时间：2007-6

出版时间：内蒙古科技

作者：尚品

页数：228

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>

## <<幸福怀孕40周全书>>

### 内容概要

怀孕，对每一位想要做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的消息。

然而，你可能不知道，怀孕究竟是怎么回事？

在漫长的40周里，母亲和胎儿将会发生哪些惊人的变化？

怎样安全度过孕期？

怎样才能孕育一个健康聪明的宝宝…… 在本书中，你将了解到怀孕40周的奥秘和其他鲜为人知而又令你感兴趣的东西。

本书以怀孕每一周发生的变化为主线，从生命的开始说起，尽可能详细地叙述胎儿和孕妇在怀孕每一周的生理变化以及与这些变化相关的问题。

本书分为两大部分，第一部分从择偶、改善体质等方面解密优生优育的重要性，使怀孕的心理、生理准备都更加提前。

第二部分，按照40周的时间顺序，每一周都有“孕妈妈营养饮食”、“孕妈妈必修保健课”、“胎教进行时”三个固定的栏目具体指导每周的营养、保健、胎教等孕期的各项生活细节，带给你最新、最科学、最权威的孕产保健知识，让你从从容容，幸福、快乐地度过孕期每一天。

本书由世界卫生组织母婴健康中心专家团队精心打造，在内容和体例上具有非常独到的特点，没有冗长的文字，没有枯燥的解说，阅读起来非常明了、易懂。

新颖活泼的版式设计更是照顾了孕妈妈的孕期特点，有效保护了孕妈妈的视力，使你阅读起来非常轻松。

<<幸福怀孕40周全书>>

书籍目录

第一篇 预约健康宝宝 孕前准备 孕前你需要了解的 优生从择偶开始 温馨提示 优生的8大守则 生命的开始 精确受孕日 圈定预产期 优生所必需的 调适夫妻关系 要怀孕,不要压力 体质大升级 准备怀孕的第一步——孕前体质调理 哪些人特别需要在孕前做好体质调理 调理体质的好处何在 常用的孕前体质调理方法和食补药膳 温馨提示 温馨提示 温馨提示 温馨提示 能改善不孕体质的食物 锻炼身体,提高身体素质 孕前防疫方案 温馨提示第二篇 怀孕全程周周看 怀孕第1周 母体的变化 生长中的胎儿 孕妈妈营养饮食 怀孕初期对身体有益的食物 孕妈妈保健必修课 孕妈妈体重管理计划 胎教进行时 什么是胎教 本周记事 怀孕第2周 母体的变化 生长中的胎儿 孕妈妈营养饮食 怀孕初期必须克制的食 孕妈妈保健必修课 生育保险全接触 胎教进行时 胎教的目的 特别提醒 本周记事 怀孕第3周 母体的变化 生长中的胎儿 孕妈妈营养饮食 能量食品大聚会 孕妈妈保健必修课 你和他的亲密孕期 专家建议 胎教进行时 胎教的条件 本周记事 怀孕第4周 .....

章节摘录

孕前准备 孕前你需要了解的 优生从择偶开始 随着社会的发展,人们认识的提高,对配偶的选择已经不仅仅局限于容貌,而是更加看中一个人内在素质、体质等其他因素。

因为择偶不仅是个人的问题,还关系到后代的素质。

如果能从优生学的角度科学地选择,对后代的智能和体质会更加有利。

应该考虑以下几方面: 家族史父母双方一方有遗传病的,他们的子女患遗传病的几率高,而且会继续按照遗传病规律一代一代延续下去。

据调查发现,智力低下、痴呆、白痴和精神病这四种遗传病中,如果父母都是患病者,子女发病率高达73%:一方是患病者,子女发病率为39%;父母均没有病的,子女发病率只有0.25%。

有的人表面上虽然和正常人一样,却带有致病基因,可以遗传到下一代。

因此,在选择配偶时,如果对方已经表现出有某种遗传病的症状或其家族有遗传病史,就要慎之又慎了。

。

扩大择偶范围优生学认为,血缘关系越远的婚配,他们之间相同的基因就越少,其后代患遗传病的可能性也越小。

## <<幸福怀孕40周全书>>

### 编辑推荐

《幸福怀孕40周全书》由世界卫生组织母婴健康中心专家团队精心打造，在内容和体例上具有非常独到的特点，没有冗长的文字，没有枯燥的解说，阅读起来非常明了、易懂。新颖活泼的版式设计更是照顾了孕妈妈的孕期特点，有效保护了孕妈妈的视力，使你阅读起来非常轻松。

<<幸福怀孕40周全书>>

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>