

<<56周优质孕育实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<56周优质孕育实用宝典>>

13位ISBN编号：9787549601967

10位ISBN编号：7549601968

出版时间：2011-4

出版时间：文汇出版社

作者：王琪

页数：367

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>

## <<56周优质孕育实用宝典>>

### 内容概要

《56周优质孕育实用宝典》：健康怀孕贯穿于孕前、孕中、产后三个阶段，每个阶段都是不容忽视的。

孕前12周，准备工作要做足，从介绍孕产常识、影响生育的因素、夫妻双方的饮食和生活细节入手，孕育聪明宝宝。

孕期40周，精心呵护少不得，按月记录胎宝宝和孕妈妈的生长历程，随时关注孕妈妈的运动、营养和保健以及准爸爸的细心照顾，给胎宝宝安全可靠的孕育过程。

产后40周，对新妈妈照顾周到，介绍产后饮食调养和运动锻炼、传授恢复苗条身材的秘诀，让新妈妈健康快乐。

《56周优质孕育实用宝典》由王琪篇著。

<<56周优质孕育实用宝典>>

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师副教授，北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员，中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人。

## <<56周优质孕育实用宝典>>

### 书籍目录

#### 第一篇 孕前3个月的完美宝贝计划

孕前12周，心理调适是优生宝宝的重要开始

心理压力是优孕的“敌人”

树立生男生女都一样的观念

备孕心态要调整好

孕前11周，身体健康检查——孕前必备项

孕前检查的必要性

常规孕前检查项目

特殊的体检项目

孕前10周，备孕关键——注射疫苗、保证用药安全

备孕关键——疫苗注射

影响怀孕的常见药物

药物安全性分类一览表

孕前9周，抛弃疾病，在最佳年龄顺利怀孕

如何辨别阴道炎

哪些人群易患不孕不育

孕前必须治愈或控制的疾病

不宜怀孕的特殊情况

根据个人体质合理调养，让自己顺利受孕

最适台孕育的年龄

孕前8周，准爸爸开始为孕育努力

准爸爸也要做孕前检查

准爸爸也需谨慎用药

准爸爸要远离不利于孕育的因素

均衡营养

准爸爸应该这样做

孕前7周，标准体重是优孕的前提

影响优孕的体重因素

关于体重的疑问解答

孕前6周，孕前饮食营养要跟上

孕前的饮食要点

碳水化合物——能量的主要来源

蛋白质——生命的基础

脂肪——生命的动力

维生素——营养大厦的支撑者

叶酸——宝宝健康的保障

膳食纤维——帮助排泄

应特别补充的营养素一览表

孕前5周，生活细节和怀孕的关系

这些不良饮食习惯，你占几种

养成良好的生活习惯

避免环境污染

孕前4周，了解遗传、保证怀上优秀宝宝

关于宝宝智力的问题

宝宝长相问题Q & A

## <<56周优质孕育实用宝典>>

父母的血型也会遗传给宝宝

值得关注的遗传病

如何规避遗传病

孕前3周，为了安心妊娠，要提前安排工作

高危工作人群

其他工作人群

国家法律关于怀孕女性的相关政策

孕前2周，掌握生男生女的秘诀

生男生女，谁决定

食物和宝宝性别的关系

这样做，生男宝宝的概率高

这样做，生女宝宝的概率高

孕前1周，精子和卵子的相遇之路

排卵期预测方法统计

精子和卵子的相遇

性生活姿势可决定受孕率

容易受孕的性生活频率

怀孕的最佳时刻

.....

第二篇 孕产专家全程陪护，助你轻松度过40周孕期

第三篇 兼顾瘦身、恢复和哺乳，安心过产后生活

特别篇 新手爸妈必知的育儿经

## <<56周优质孕育实用宝典>>

### 章节摘录

版权页：插图：据现代心理学和人体生物周期理论研究表明，人体处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能都处于最佳状态，精子和卵子的质量也很高，如果这时候受精，受精卵易于着床受孕，胎宝宝素质较好，有利于优生。

心理状态会影响到母体自身的生理功能，影响排卵和卵子的活动力，影响卵子的接纳力，长期的不良心理状态的刺激还会影响胚胎和胎宝宝的发育。

如果你以为只需要保证女性的心态良好就足够了，那就大错特错了。

男性的消极心理状态也会影响自身生理生殖机能，甚至使妻子产生思想负担，间接影响胚胎和胎宝宝的生长发育。

因此，受孕前，夫妻双方都必须保持良好的心理状态，这样才有利于自己的生命延续——带着幸福的微笑迎接家庭新成员。

怀孕的过程虽说劳累，但与之相伴的是即将为人父、为人母的幸福，享受着小生命一天一天成长带来的另类初体验，这份天伦之乐只有为人父母者才能深刻体悟到。

故夫妻双方不要由于过于在意怀孕期间所受的痛苦和劳累而给自己或对方施加过多压力，放松心情才是最重要的。

夫妻双方可以多沟通，共同设想一下未来的生活，谈谈有宝宝后的具体生活，如家务劳动、教育抚养宝宝、经济开支等，把具体情况设想得多一些，到时候就不会手足无措而烦恼忧愁。

## <<56周优质孕育实用宝典>>

### 编辑推荐

《56周优质孕育实用宝典》孕前12周，每周一个保养主题，为孕育健康宝宝精心准备着。

孕期40周，教给孕妈妈科学的生活指南、孕检知识、胎教育常识。

产后4周，新妈妈将会学到哺乳、美丽两不误的秘诀。

耿潇，男，生活类图书资深策划人、撰稿人，北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。

毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参与过多部舞台剧、电视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。

愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<56周优质孕育实用宝典>>

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>