

<<孕产期40周指导大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产期40周指导大全>>

13位ISBN编号：9787807592754

10位ISBN编号：7807592753

出版时间：2008-7

出版公司：万卷出版公司

作者：崔钟雷 主编

页数：416

字数：270000

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>

## <<孕产期40周指导大全>>

### 内容概要

怀孕、分娩是女性生命中的一次伟大的蜕变，相信每一位女性从怀孕那天起心中就充满了忧虑和疑问。

本书关爱每一位怀孕的女性，由专家对每个孕育阶段进行系统的分类，以周为单位，讲述准父母们所迫切需要的孕产常识。

提供孕妈妈生活起居的小窍门和情绪调节方法，帮助预防母婴常见疾病。

改变一些旧有的错误观念，给孕妈妈们以最贴心的呵护。

<<孕产期40周指导大全>>

书籍目录

第1章 孕前准备 知识准备 1.最佳受孕年龄和季节 2.决定怀孕后最好先作体检 3.选择受孕的最佳时机 4.怎样计算排卵日 5.影响受孕成功的因素 6.孕前生物钟的调节以及生物钟的方法 7.选择胎儿的性别 8.科学预测胎儿的性别 9.孩子的智力与遗传的关系 10.暂缓受孕的情况 11.不宜怀孕的情况 12.父母对孩子的遗传 13.人工受孕及其成功率 14.父母与子女血型的关系 生理和心理准备 1.孕前生理功能的调适 2.孕前锻炼 3.孕前营养调整 4.孕前要慎重服药 5.孕前衣食住行的调整 6.制订完备的怀孕计划 7.丈夫在妻子怀孕期间的注意事项 8.保持孕前的乐观情绪 9.孕前性生活的注意事项 10.消除对怀孕和分娩的恐惧心理 11.孕前精神保养方法 物质和生活准备 1.怀孕期间适合穿的内衣 2.选择怀孕期间的外衣 3.适合孕妇穿的鞋 4.合理安排孕期的经济计划 5.选择适宜的卧具 6.孕前丈夫慎洗桑拿浴 7.孕前妻子不宜喝咖啡 8.孕前丈夫不宜喝咖啡.....第2章 十月怀胎第3章 产后保健

章节摘录

第1章 孕前准备 生理和心理准备 1. 孕前生理功能的调适 人类要健康地生活, 自然时刻都该注意生理卫生, 对于准备生育下一代的夫妇来说, 这一点显得尤为重要。凡是打算怀孕的夫妇, 都应建立一套科学的生理功能保健方案。针对婚前检查所发现的有关疾病和不够理想的功能问题, 及时进行治疗、调养和功能性锻炼, 特别是要保持精液的正常成分和卵子成熟的质量, 以及生殖器的健康状态。必要时, 在孕前, 夫妇可以主动接受生育门诊的指导。

现代科学表明, 夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康, 能为下一代提供较好的遗传素质, 特别是对下一代在加强心、肺功能的摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素方面能产生良好的影响。

.....

<<孕产期40周指导大全>>

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>