

# 《怀孕280天专家方案》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802029873

## 内容简介

十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么……本书详细介绍了280天的同步胎教方案，让你清楚了解母婴发育状况。

## 目录

### PART 1 孕前准备

什么情况下不宜怀孕

怀孕前该作好哪些生理准备

怀孕前的心理准备

孕前应加强营养

为什么要先种疫苗后怀孕

哪些疾病对怀孕有影响

遗传性疾病与优生的关系

性生活的佳境与受孕的质量

怀孕前的饮食应回归自然

孕前饮水宜与忌

育龄女性太胖怎么办

孕前应有针对性地养生

### PART 2 如何高质量地度过280天

怀孕1~14天(第1~2周)

如何判断自己已经怀孕

怀孕初期应作哪些检查

如何推算预产期

为新生命准备最好的环境

怀孕15~21天(第3周)

胚胎发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

妊娠前三个月要格外小心

准爸爸要做些什么

怀孕前三个月容易遭遇哪些“不测”

怀孕22~28天(第4周)

胚胎发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

为胎教创造良好开端

准爸爸的神圣职责

做好心理、身体、饮食上的调节

怀孕29~35天(第5周)

胎儿发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

积极应对孕吐

准爸爸要学会帮助准妈妈调整心态

孕期戴乳罩注意事项

怀孕36~42天(第6周)

胚胎发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

应对孕吐确保孕期营养

呵护腹中的胎宝宝

准爸爸要关注准妈妈的心理变化

此期要格外注意的事项

怀孕43~49天(第7周)

胚胎发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

保持好心情为胎宝宝创造好环境

准爸爸要做好后勤保障

夏季孕妇有关注意事项

怀孕50~56天(第8周)

胎儿发育与成长

母体变化与生理感觉

避免流产话优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

母亲与胎儿信息共享

准爸爸要做到心情、饮食双调节

避免两种情况导致的流产

怀孕57~63天(第9周)

胎儿发育与成长

母体变化与生理感觉

孕妇保健与优生

孕期的体育锻炼

孕期营养与饮食

职业女性孕期注意事项

避免贫血的发生

有关注意事项

.....

PART 3 分娩前后的护理

PART 4 给0~1周新生儿最周到的护理

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)