

《十月怀胎知识大百科(合作)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509154724

内容简介

本书内容丰富，涵盖面广，对目前大多数夫妻关心的孕前准备以及孕产期的诸多问题都进行了详细的解答。同时，还对新生儿喂养、产妇的身体保健和体形恢复等读者关心的内容进行了介绍，语言通俗易懂，指导性强，是年轻夫妻幸福孕育的理想参考指南。

目录

第1章 孕前知识

孕前心理准备

建营和谐的孕前心理环境

孕前情绪健康不可忽视

情绪变化与孕前月经周期

精神压力会影响精子质量

“孕期抑郁症”不是准妈妈的专利

孕前要保持乐观稳定的情绪

你做好孕前心理准备了吗

孕前生理准备

孕前双方要处于最佳生理状态

孕前生理调适

月经是怎么回事

什么是受精

第2章 怀胎十月胎教优生方案

第4章 孕中期，感受胎动的幸福

第6章 分娩，痛并快乐着

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章 孕前知识

孕前心理准备

建营和谐的孕前心理环境

对于年轻夫妻来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等。和谐的孕前心理环境有这样几个特征。

(1)夫妻善于主动调节彼此的心理平衡，当一方心理失衡时，另一方善于引导对方摆脱困境。

(2)善于安排适宜的生活节奏，以消除某种容易导致心理失衡的因素。

(3)彼此都善于在特定情况下加大对对方的理解和宽容。

(4)夫妻之间，有意识地进行迎接妊娠的情绪准备，是一种生育智慧。

以迎接节日一样的心境迎接妊娠，不要向周围的亲友掩饰您的妊娠愿望。经常有意地接受与妊娠有关的良好祝愿和关切，对改善妊娠心理也很有裨益。

(5)明确妊娠在爱情生活中的正确位置。妊娠应是有助于完美爱情生活，是巩固爱情的纽带。

对于妊娠的期望，夫妻双方都应给予充分重视，但它毕竟不是爱情生活的全部目的和全部意义。优生，也并不意味着只讲生育不讲感情等其他内容，比如有一些夫妇虽然未能达到适时妊娠的愿望，甚至终生未能妊娠，仍能和谐相处，生活幸福，而有一些夫妇却由于一时未能妊娠而影响感情生活。这是很不值得的。

.....

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)