

《十月怀胎百科全书》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512706583

丛书名：百科全书系列

编辑推荐

作为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造

一个良好的成长环境。乐观的心态、健康的心理，

对于未来宝宝的成长大有裨

益。只有做好了准备，主动学习掌握一些关于妊娠

、分娩和胎儿生长发育的孕育知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的生理现象，才能泰然处之。

内容简介

本书分为五部分

，在孕期保健部分，从惊喜的第一个月，到怀孕第十个月，在每个月都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，对孕妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、胎教及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。在产后护理部分，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈

在产褥期的身体

变化和科学的生活护理方法，列

出了新妈妈产后体形恢复和产后饮食调养及预防产后疾病的方法

对以上内容做了全面、专业的介绍，是非常实用的孕前百科手册，帮助孕产妇树立自信心，在往后的育儿岁月中，即使遇到再大的难题，也能游刃有余、应付自如了。

目录

如何优生 第1节 每个家庭的优生期待

做妈妈意味着什么

宝宝让女性的人生更完整

计划怀孕需考虑的因素

孕前心理疑问

新婚不宜怀孕

高龄产妇应注意的问题

丈夫应注意的问题

第2节 避孕的选择

避孕

避孕方法

避孕药

紧急避孕药不宜常用

男性避孕套

第3节 产后塑身恢复身材做运动

[显示全部信息](#)

前言

如果说男女两情相悦，步入婚姻殿堂，组成社会的基本

细胞——家庭，是人生最大的一件事，那么，孕育下一代，则是进一步和谐家庭、延续生命的宏伟工程。

一位女性，经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。

十月怀胎，一朝分娩。在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、

平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。清楚自己什么情况下适宜受孕，什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早确定，如何做好孕期

保健，怎样才能保护好自身健康、有利于胎儿的生长发育，如何配合助产人员顺利分娩等，都是需要了解和掌握的知识。

作为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造

一个良好的成长环境。乐观的心态、健康的心理，对于未来宝宝的成长大有裨益。只有做好了准备，主动学习掌握一些关于妊娠

、分娩和胎儿生长发育的孕育知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的生理现象，才能泰然处之。

本书分为五篇，对以上内容做了全面、专业的介绍，是非

常实用的孕前百科手册，帮助孕产妇树立自信心，在往后的育儿岁月中，即使遇到再大的难题，也能游刃有余、应付自如了！

在线试读部分章节

做妈妈意味着什么

即将孕育新生命的夫妻，在怀孕之前，需要了解优生优育相关的细节，更重要的是需要做到有备而孕，在心理上、物质条件方面做好充分的准备，需要完成自身角色转换所相应的社会责任意识变化，需要做好家庭育儿的准备工作。

角色转换

从为人子女的社会角色，转换到为人父母，意味着要承担一份社会责任。

在养育孩子之前，年轻的夫妻处在做儿女的地位上。一旦决定要养育孩子，或者说一旦成为父母亲，就意味着要承受一份永远不能推卸的责任。要经历十月怀胎、一朝分娩、哺乳喂养、日夜相守、朝夕牵挂的过程，还要经历把一个幼小的生命十数年如一日地哺育成人的辛劳。只有亲身经历养育孩子的艰辛之后，才能真正成熟，成为真正的成年人。至少，养育孩子的经历，可以让年轻的夫妻理解自己父母，传承敬老、孝悌的文明传统。

俗话说，“养儿方知父母恩”，只有自己为人父母，有了养育孩子的切身经历之后，才

能充分理解到自己的父母是如何含辛茹苦、无怨无悔地把自己养育成人，与父母、公婆、岳父母的情感距离拉近，把孝敬老人的传统文明习惯主动传承下去。

当然，在承担为人父母角色、经受育儿艰辛的同时，也会享受到一份育儿独有的天伦之乐。第一次被告知已经为人准父母、第一次胎动于母腹中、孩子呱呱坠地、第一次看到宝宝无邪的笑容、第一次咿呀学语、第一次迈步、第一次懂得关爱父母……诸多养育孩子过程中的乐趣，如果没有亲身经历，是体会不到其中的快乐和成就感的。

早期教育准备

家庭，是社会的基本组成单位，是作为社会个体新成员的孩子成长的摇篮。父母的言谈举止，父母的价值观、人格特征和心理健康水平，都会直接影响到孩子能否健康地成长，关系到整个社会及民族的健康发展。母亲，代表情感，代表细腻，代表和谐的社会关系，是厚德载物的典范。在甲骨文中，“母”字是一个弓着身体的女性，怀抱着孩子，两只眼睛关注在孩子身上。父亲代表哲理，代表规则，代表的是坚强不息的力量。为人父母是一本书，父亲是书的目录，母亲是书的内容。父母亲用自己的言传身教、身体力行，为孩子写成一本人生的大书。而孩子则是由出生后的“一张白纸”为起始点，习读参照着父母这一本大书，找到自己的生命坐标，走向社会，走向自己生活的道路。

一个新生命的降临，能带给家庭欢笑、幸福，还有值得人憧憬的未来。在幸福欢乐之余，新生儿的父母也会开始新的困扰，怎样才能给宝宝一个美好的未来，给宝宝一个健康的成长环境，如何培养宝宝的智力，注意哪些成长中的事项等。做妈妈意味着什么 即将孕育新生命的夫妻，在怀孕之前，需要了解优生优育相关的细节，更重要的是需要做到有备而孕，在心理上、物质条件方面做好充分的准备，需要完成自身角色转换所相应的社会责任意识变化，需要做好家庭育儿的准备工作。 角色转换

从为人子女的社会角色，转换到为人父母，意味着要承担一份社会责任。在养育孩子之前，年轻的夫妻处在做儿女的地位上。一旦决定要养育孩子，或者说一旦成为父母亲，就意味着要承受一份永远不能推卸的责任。要经历十月怀胎、一朝分娩、哺乳喂养、日夜相守、朝夕牵挂的过程，还要经历把一个幼小的生命十数年如一日地哺育成人的辛劳。只有亲身经历养育孩子的艰辛之后，才能真正成熟，成为真正的成年人。至少，养育孩子的经历，可以让年轻的夫妻理解自己父母，传承敬老、孝悌的文明传统。俗话说，“养儿方知父母恩”，只有自己为人父母，有了养育孩子的切身经历之后，才能充分理解到自己的父母是如何含辛茹苦、无怨无悔地把自己养育成人，与父母、公婆、岳父母的情感距离拉近，把孝敬老人的传统文明习惯主动传承下去。当然，在承担为人父母角色、经受育儿艰辛的同时，也会享受到一份育儿独有的天伦之乐。第一次被告知已经为人准父母、第一次胎动于母腹中、孩子呱呱坠地、第一次看到宝宝无邪的笑容、第一次咿呀学语、第一次迈步、第一次懂得关爱父母……诸多养育孩子过程中的乐趣，如果没有亲身经历，是体会不到其中的快乐和成就感的。 早期教育准备 家庭，是社会的基本组成单位，是作为社会个体新成员的孩子成长的摇篮。父母的言谈举止，父母的价值观、人格特征和心理健康水平，都会直接影响到孩子能否健康地成长，关系到整个社会及民族的健康发展。母亲，代表情感，代表细腻，代表和谐的社会关系，是厚德载物的典范。在甲骨文中，“母”字是一个弓着身体的女性，怀抱着孩子，两只眼睛关注在孩子身上。父亲代表哲理，代表规则，代表的是坚强不息的力量。为人父母是一本书，父亲是书的目录，母亲是书的内容。父母亲用自己的言传身教、身体力行，为孩子写成一本人生的大书。而孩子则是由出生后的“一张白纸”为起始点，习读参照着父母这一本大书，找到自己的生命坐标，走向社会，走向自己生活的道路。 一个新生命的降临，能带给

家庭欢笑、幸福，还有值得人憧憬的未来。在幸福欢乐之余，新生儿的父母也会开始新的困扰，怎样才能给宝宝一个美好的未来，给宝宝一个健康的成长环境，如何培养宝宝的智力，注意哪些成长中的事项等。虽然自己父母的经验能够帮助一些新手父母，但作为新一代父母，总会想给孩子提供更科学和健康的抚育，总是希望孩子能够继承自己的优秀品质，具备健康体质、聪明才智、卓越才能，“青出于蓝而胜于蓝”，能够在各方面超越自己。因此，不断地学习、掌握科学养育知识，不断地以身作则，身体力行地在家庭教育中为孩子做好榜样，也是养育孩子后，对为人父母者的不断鞭策和动力。毕竟，任何社会角色、职务的扮演，都能够变化和卸任，而一旦为人父母，这样的角色、责任则是终身伴随，无可推卸，要穷其一生来完成。家庭生育计划明确养育孩子的责任和义务，为家庭培养健康聪明、优秀的下一代，则需要认真地制订一份家庭生育计划。“计划”这个词本身，就是指利用科学方法做某件事，人们常常会说做一件事情要“计划好”，就是要“科学地安排”这件事。生育计划具体到家庭，是夫妻之间在走向婚姻之后，对于家庭未来的生育大事做好科学的计划，选择最适合的时间、年龄、健康状况和生活环境，科学合理地繁衍后代，达到优生优育的目的，完成对于社会所承担的义务。

。

.....

[显示全部信息](#)

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)