

《全程孕产40周》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787200067019

丛书名：家庭书架·品质生活

内容简介

本书以科学的视角，通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点、回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产全过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。全书图文并茂，内容详细丰富，是渴望有宝宝的年轻夫妇的理想读物。

目录

第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备

第一节 计划怀孕的夫妻要知道的9件事

- 一、女性的最佳生育年龄
- 二、男性的最佳生育年龄
- 三、把受孕选在瓜果飘香的季节
- 四、4月生的孩子发育好
- 五、今天也许是受孕的好日子
- 六、择时而孕，享受“性福”时刻
- 七、隔日同房更“幸孕”
- 八、生男生女的奥秘
- 九、学一点胎教知识

第二节 准孕妇提前要做的11件事

- 一、提前11个月注射乙肝疫苗
- 二、提前10个月要做的健康检查
- 三、孕前9个月必须治愈的3种疾病
- 四、提前8个月注射风疹疫苗
- 五、提前7个月排出体内毒素
- 六、提前6个月治好牙病
- 七、提前5个月做抗体检测
- 八、孕前3个月可供选择的疫苗
- 九、孕前3个月的营养方案
- 十、提前1个月洗牙
- 十一、提前养成运动的好习惯

第三节 准孕妇要当心的8件事

- 一、孕前需经医生指导的9种疾病
- 二、远离可能致畸的8类常用药物
- 三、压力和疲劳是“优孕”的敌人
- 四、把胖影响生儿育女
- 五、“骨感妈妈”做不得

六、停止避孕后不宜马上受孕

七、喜忧参半的外形遗传

八、高度近视也遗传

第四节 准孕妇不要做的10件事

一、不可勉强的性生活

二、不要再跟你的宠物腻在一起

三、做个不喝酒的健康准妈妈

四、负责的准妈妈不要吸烟

五、远离化学添加剂

六、暂时告别咖啡因食品

七、清洗果蔬不可马虎

八、抵制油炸食品及香辣调料

九、高糖、多盐要不得

十、忌用铝制品烹调食物

第五节 丈夫一定要注意的10件事

一、男人也要做“孕前检查”

二、丈夫也需谨慎用药

三、为了孩子，不能再挑食

四、向“精子杀手”香烟说再见

五、孩子和酒，请选择一个

六、你的胡子刮净没有

七、一定要穿纯棉内裤

八、不要再穿紧身裤

九、洗澡时，请把水温调低

十、暂时停止长途骑车运动

第二章 新生命的奇妙旅程——平安的妊娠期

第三章 女人最光辉的时刻——痛并快乐着分娩

第四章 月子交响曲——幸福的产褥期

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)