

<<十月怀胎一点通>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎一点通>>

13位ISBN编号：9787121166112

10位ISBN编号：7121166119

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华

页数：374

字数：317000

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>

<<十月怀胎一点通>>

内容概要

全书总分为孕前、孕期、临产三大部分，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学的有准备的受孕。

本书内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

<<十月怀胎一点通>>

书籍目录

Part 1 孕前准备

阅读关键提示

孕前体检及相关知识

孕前体检的必要性与重要性

孕前体检夫妻双方都要积极参与

孕前体检项目有哪些

孕前体检医院的选择及其他常识

体检后的积极干预措施

意外怀孕了该怎么办

备孕的身体准备

生殖环境要调理好

合理补充营养从孕前3个月开始

调整体重，让身体做好受孕准备

对卵子不利的因素要在孕前调理规避

精子质量提高需要孕前合理调理

备孕的知识准备

最佳怀孕年龄

最佳怀孕季节

最佳受孕时间

排卵期测定

做爱姿势对受孕也有影响

孕前平衡饮食建议

叶酸如何从孕前开始补充

关于遗传，你最关心的问题

遗传咨询怎么做

长辈有近亲结婚的，是否会

带给胎儿不好的影响

兔唇、癫痫、高度近视等是否会遗传

外界环境与遗传

特殊情况下的备孕提醒

大龄（高龄）产妇妊娠存在的风险

患病妊娠

对备孕爸妈说几句

要积极主动到医院进行检查、咨询

备孕成功与否，都要调整好心态

夫妻双方要一同对怀孕这件事负起责任

女性怀孕享有的权利与受到的法律保护

Part 2 怀孕第1月（0~4周）

阅读关键提示

胎儿的生长发育

精卵结合，生命的种子诞生

受精卵着床，种子成功播种

胎儿正式入驻子宫

脐带、胎盘、羊水开始形成

营养常识与饮食方案

<<十月怀胎一点通>>

怀孕后要调整饮食结构

饮食注意符合三个要求

孕1月不需加大饮食量

孕1月要重点补充叶酸

少吃山楂，科学吃酸

科学安排孕期早餐

饮用“孕妇奶粉”注意事项

孕期喝水的选择与方法

孕期不宜喝咖啡和浓茶

避免食用易导致流产的食物

补充足量蛋白质

孕1月食谱推荐

环境与孕期护理

安全舒适的家居环境利于胎儿发育

营造好的睡眠环境，保证准妈妈的睡眠

床垫软硬适度最好

卧室不宜摆放四类植物

性生活在孕早期要尽量节制

宠物饲养要当心

不要洗冷水澡

孕期泡澡、泡脚的注意事项

避免频繁长途旅行与出差

孕早期不宜剧烈运动

有害辐射源要远离

可以进行柔缓的瑜伽运动

孕1月开始孕妇体操刚刚好

胎教的常识与方案

什么是胎教

胎教什么时候开始最合适

胎儿真的可以感受到父母的教导

胎教的效果

斯瑟蒂克胎教，最成功的胎教案例

不要用孕育神童的心态对待胎教

胎教的常用方法

常见的四大胎教误区

每日最佳胎教时间段

胎教要持之以恒

孕期常见不适

初期尿频

乳房触痛

恶心、呕吐

比平常更加敏感

对准爸妈说几句

做好当父母的心理准备

做好怀孕的物质准备

处理好工作和怀孕的关系

Part 3 怀孕第2月（5～8周）

<<十月怀胎一点通>>

- Part 4 怀孕第3月 (9 ~ 12周)
- Part 5 怀孕第4月 (13 ~ 16周)
- Part 6 怀孕第5月 (17 ~ 20周)
- Part 7 怀孕第6月 (21 ~ 24周)
- Part 8 怀孕第7月 (25 ~ 28周)
- Part 9 怀孕第8月 (29 ~ 32周)
- Part 10 怀孕第9月 (33 ~ 36周)
- Part 11 怀孕第10月 (37 ~ 40周)
- Part 12 产后护理 (分娩后一个月)
- 附录
 - 不同季节的养胎食物及饮食原则
 - 胎动测量
 - 产后7日形体恢复方案
 - 产后身体恢复速查
- 索引
- 参考文献

<<十月怀胎一点通>>

编辑推荐

最专业的妇幼专家团队，最贴心的孕育全程呵护！
做好必要的孕前准备；怀孕第一个月（1-4周）……《十月怀胎一点通》从生活细节出发，详细地介绍了准妈妈在生活中应注意的一些问题。
针对孕前准备和十月怀胎等不同方面提供了简单、科学、实用的方法，让你健康地度过这段美好的时光。

<<十月怀胎一点通>>

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>