

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇百宜百忌一本通>>

13位ISBN编号：9787506466714

10位ISBN编号：7506466716

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘岚

页数：247

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>

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

前言

作为社会另一半的女性来说，除了日常的工作、生活以外，还有一个神圣的使命——孕育生命。十月怀胎，一朝分娩。

这过程中充满了无数的辛酸与喜悦，在孕育生命的同时，准妈妈也在不断地成长并成熟，天生的母性便也在这一过程中被唤醒。

宝宝从一个受精卵，在母亲的肚子中一天天地成长，直至一个健康聪明的宝宝呱呱坠地，将带给整个家庭无限的喜悦。

怎样才能让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长呢？

这是每一对即将为人父母的夫妇普遍关心的问题。

随着科学的发展，医疗技术的进步，优生优育已经提高到一个新的水平，更包含了许多新的内容。

尤其是独生子女的增多，科学育儿已受到社会和家长的高度重视。

本书多视角、全方位地为准父母解读孕前、孕期和产后的母体与胎儿的情况、要注意的问题、宜做什么、忌做什么等，另外还提供了一些孕产妇滋补的食谱。

重视准妈妈的心理健康问题，以及准爸爸的积极加入，让孕产不再是准妈妈一个人的事。

尽量全面地解答一些孕产期的常见问题，消除准父母的许多担心和疑惑。

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

内容概要

孕产期是女性一生中最具有独特意义的一个时期，在整个过程中每个细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。

书中汇集了孕产妇全程孕产的健康宜忌，全面呵护特殊时期的女性健康，保证孕产过程平安顺利。书中对孕前产后和40周孕产期的饮食营养、运动健身、居家健康、心理健康等进行了详细阐释，同时在内容结构与顺序编排上更加合理清晰，适合广大孕产妇阅读。

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

书籍目录

Part1 孕前准备百宜百忌 第一章 孕前准备必知 第二章 必须避开不宜受孕的因素Part2 全程孕期百宜百忌 第1周 精子与卵子的结合 第2周 准妈妈的过渡期准备 第3周 种子的诞生 第4周 着床 第5周 苹果籽宝宝 第6周 小心脏开始跳动 第7周 小宝宝动了 第8周 透明的小宝贝 第9周 告别胚芽,成为真正意义上的“小宝宝” 第10周 度过流产危险期 第11周 快速奔跑的小马驹 第12周 忙碌运动的小人 第13周 宝宝的胎教正式开幕了 第14周 学会皱眉、做鬼脸了 第15周 唐氏筛选,甜蜜的恐慌 第16周 男孩?女孩? 第17周 长出脐带 第18周 胃口大开 第19周 有规律地检测胎动 第20周 宝宝翻滚,妈妈难眠 第21周 可爱的小脸蛋 第22周 娇嫩的小指甲 第23周 皱巴巴的小老头 第24周 准妈妈不要贪吃甜食 第25周 发育的高峰期 第26周 小房子更小了 第27周 眨动细细的眼睑 第28周 宝宝梦到妈妈了 第29周 远离妊娠高血压 第30周 行动吃力,呼吸困难 第31周 小目光跟踪光源 第32周 为宝宝准备小卧室吧 第33周 粉红可爱的小宝贝 第34周 关注胎儿的胎位 第35周 忐忑不安时期 第36周 按时做产前检查 第37周 迎接随时到来的见面 第38周 显出光滑的皮肤 第39周 耐心等待 第40周 天使降临Part3 分娩及产后恢复百宜百忌 第一章 分娩进行时 第二章 产后营养与健康 第三章 产后身体的恢复 第四章 重视心理恢复Part4 新生儿护理百宜百忌 第一章 精心呵护你的宝宝 第二章 母乳喂养和人工喂养 第三章 关注婴儿的几种常见病症

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

章节摘录

插图：科学研究证明，受孕和心情是有不可忽视的密切联系，经常保持开朗愉悦的心情，夫妻双方和谐美满的氛围中进行性生活，更容易受孕，而且对于将来宝宝的智力及健康是大有裨益的。

反之，不好的心情状况也会影响受孕的概率，而且还会降低卵子和精子的质量，从而影响受孕后胎儿的素质。

根据现代心理学和人体生物钟理论，当人体处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能也均会处于高潮，精子和卵子的质量好，此时受精，更易于着床受孕，胎儿素质自然也会好，有利于优生。

一般而言，男性的生育年龄最好是在25~35岁，因为这时的男性无论是在生理、心理，还是物质方面都已趋于完善，能够为自己即将到来的宝宝提供一个坚强的后盾，而且这一时期，男性的精子质量会达到高峰，成活率也是最高的，心理也趋于成熟稳重，比较懂得照顾孕妇和胎儿，使得胎儿在平和舒适的环境下诞生。

而女性的最佳生育年龄是在20~30岁，这一阶段的女性身体发育已经完全成熟，精力旺盛，卵巢功能也是最活跃的，排出的卵子质量好，大大提高了生育健康宝宝的概率。

换言之，年龄过小怀孕，母亲自身发育还都未成熟，母体所摄取的营养又怎会多数到达胎儿的体内呢？胎儿营养不够，又怎会健康聪明呢？若是过晚怀孕，又会受到各种并发疾病的困扰，容易患上妊娠高血压、妊娠期糖尿病，而且生产时容易难产，新生儿较易发生窒息、损伤和死亡，可见对孕妇和胎儿都是有较高危险性的。

不仅如此，女性年龄偏大，卵巢功能就会开始衰退，接着卵子就会出现“老化”现象，也就意味着提高了新生儿畸形、痴呆的发病率。

还有研究表明，父亲在30—35岁，母亲在24—29岁时生下的孩子最易成才。

由此看来，男女生育的优化年龄组合应该是男性比女性大7岁左右为宜，父亲年龄大，智力相对成熟；母亲年龄轻，生命力旺盛，能给胎儿一个更良好的孕育环境，生下来的宝宝才会更容易成才。

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

编辑推荐

《孕产妇百宜百忌一本通》：妈妈孕产第一书懂得孕产常识 做个成熟妈妈宝宝从一颗受精卵，在母亲的肚子中一天天地成长，至瓜熟蒂落时，一个健康聪明的宝宝呱呱坠地，带给整个家庭的是无限的喜悦。

想让宝宝健康成长，准父母们就不能不了解这个过程中诸多的宜与忌。

宝宝的情况，告诉准父母们要注意的问题、宜做什么、忌做什么等，还提供了一些孕产妇的滋补食谱。

《孕产妇百宜百忌一本通》不仅重视准妈妈的心理健康问题以及准爸爸的亲身加入，让孕产不再是准妈妈一个人的事，还尽量全面解答了一些孕产期的常见问题，以消除准父母的诸多疑惑，让准妈妈在整个孕产期轻松快乐地度过。

《孕产妇百宜百忌一本通》图文并茂.内容详略得当，是渴望拥有宝宝的夫妇的理想读物。

相信每位父母都能从《孕产妇百宜百忌一本通》中获得有益的帮助，愿每位育龄女性都能够健康地度过孕产期，诞下一个健康的小宝宝。

<<孕产妇百宜百忌一本通>>

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>