<<最新孕产知识细节百科>>

图书基本信息

书名: <<最新孕产知识细节百科>>

13位ISBN编号:9787510109003

10位ISBN编号:7510109000

出版时间:2011-10

出版时间:中国人口出版社

作者:王琪

页数:255

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

<<最新孕产知识细节百科>>

内容概要

本书跨越孕前3个月到产后3个月的整个"大"孕期,从胎教、饮食、生活等多方面给予备孕女性、孕妈妈、新妈妈以科学指导,让您用科学理念孕育全能宝宝。

优生优育是很多父母的愿望,而事实上,优生优育不是纸上谈兵,想要拥有一个健康聪明的宝宝,就要从孕育的源头把好关。

<<最新孕产知识细节百科>>

书籍目录

PART 1 孕前知识篇准备怀孕的必修课第一章 怀孕前3个月——学点孕产知识什么时间怀孕最科学

- 1. 最佳的生育年龄
- 2.身体过胖或过瘦时怀孕的注意事项
- 3. 怀孕的最佳月份
- 4.新婚初期不要马上怀孕
- 5. 长期服药女性不宜急于怀孕
- 6. 受孕前要戒酒
- 7. 怀孕前应早停服避孕药
- 8. 早产、流产后不要急着怀孕

孕前准备工作早做好

- 1. 孕前要做全面计划
- 2. 怀孕的心理准备要做足
- 3. 怀孕前的物质准备不可忽视
- 4. 优生的方法应向医生咨询
- 5. 怀孕前要改变避孕措施
- 6. 怀孕前的牙疾要早治
- 7. 怀孕前应提前接种疫苗
- 8. 清除体内有害物质要及时

未准爸爸必修课

- 1. 重视未准爸爸精子的健康
- 2. 未准爸爸的"护精"原则
- 3. 流产跟男性也有关
- 4. 未准爸爸孕前特别需要注意的事项
- 5. 未准爸爸要远离带有辐射的物品
- 6. 未准爸爸精子健康的饮食建议

第二章 怀孕前2个月——掌握关键时期

导高致不孕不育的原因

- 1. 女性不孕症的产生原因
- 2. 女性不孕症的症状表现
- 3. 女性不孕症的治疗方法
- 4. 男性不育的各种原因
- 5. 男性不育的表现
- 6. 男性不育与肾的关系
- 7. 如何预防男性不育症
- 8. 治疗男性不育症的方法

饮食起居需谨慎

- 1. 孕前营养要补足
- 2. 叶酸补充不能多也不能少
- 3. 不要过多饮用咖啡、可乐饮料
- 4. 慎吃不健康的食物
- 5. 经常运动很必要
- 6. 要远离小宠物
- 7. 要远离辐射伤害

<<最新孕产知识细节百科>>

未准爸爸必修课

- 1. 助孕食物要多吃
- 2. 孕产知识需多学习
- 3. 了解新生命产生的过程
- 4.导致造精能力下降的外在因素有哪些
- 5. 男性也要适当补充叶酸
- 6. 男性用药应谨慎
- 7. 男性孕前要先行检查

第三章 怀孕前1个月——即将来临的幸福 该如何成功受孕

- 1.排卵期如何确定
- 2. 排多口期性生活要减少
- 3. 人体生物节律要注意
- 4. 选择最佳的受孕时机
- 5. 提高受孕质量有哪些途径
- 6. 怎样创造良好的受孕环境
- 7. 受孕概率与性生活技巧
- 8. 提高受孕的性交姿势
- 9. 受孕与性高潮的关系

怀孕进入倒计时

- 1. 怀孕前的情绪要稳定
- 2. 怀孕的前期征兆有哪些
- 3. 验孕的3种主要方法
- 4. 预产期的计算方法

.

PART 2 孕期知识篇快乐孕育,从这一刻开始 PART 3 产后知识篇成功分娩仅足第一步

<<最新孕产知识细节百科>>

章节摘录

版权页:插图:对于每个孕妈妈来说,只要听到流产都会感到恐惧和难过,因为好不容易期望已久的 宝宝,因为某些原因而使宝宝失去,这对怀孕过程艰辛的妈妈难免不是一种打击。

因此,孕期一定要注重各种因素,这其中就包括某些饮食方面的因素。

这里介绍5种孕妈妈不宜吃的食物以供参考:芦荟芦荟本身就含有一定的毒素,中毒剂量为9-15克。 中国食品科学技术学会提供的资料显示,怀孕中的女性若饮用芦荟汁,会导致腔盆出血,甚至造成流产。

对于生产后的女性,芦荟的成分混入乳汁,会刺激宝宝,引起下痢。

螃蟹,螃蟹味道鲜美,但其性寒凉,有活血祛淤之功,故对孕妈妈不利,尤其是蟹爪,有明显的堕胎 作用。

甲鱼甲鱼虽然具有滋阴益肾的功效,但是甲鱼性味咸寒,有着较强的通血络、散淤块作用,因而有一 定堕胎之弊,尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更强。

<<最新孕产知识细节百科>>

编辑推荐

《最新孕产知识细节百科》:科学的孕期日常起居方案、详实可行的胎教方法、全面演绎孕妈妈、胎宝宝的蜕变。

<<最新孕产知识细节百科>>

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