

<<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. 怀孕前应早停用避孕药
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

未准妈妈必修课

1. 重视未准妈妈精子的健康
2. 未准爸爸的“护精”原则
3. 流产跟男性也有关
4. 未准妈妈孕前特别需要注意的事项
5. 未准妈妈要远离带有辐射的物品
6. 未准妈妈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. 排卵期性生活要减少
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

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。

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>