

<<实用怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<实用怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787538017922

10位ISBN编号：7538017925

出版时间：2009-6

出版时间：杜燕倩 内蒙古科学技术出版社 (2009-06出版)

作者：杜燕倩

页数：479

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>

<<实用怀孕知识百科>>

内容概要

虽然说新生命的诞生是夫妻双方爱情的结晶，但女性作为孕育生命的主体，为了孕育一个健康聪明的宝宝，却承担着更大也更艰辛的责任。

那么，面对怀孕，女性应该如何去做才能顺利度过妊娠这一特殊时期呢？

本书以通俗易懂的语言，一目了然的图解形式，从孕前到妊娠，从产前到产后恢复，从安胎养胎到科学胎教，进行了科学、全面的讲解，希望能帮每一位欲孕或已孕的准妈妈快乐度过这一特殊时期，生一个健康聪明的宝宝。

<<实用怀孕知识百科>>

书籍目录

第一篇 孕前准备，要从细处入手特别图示——孕前生活有讲究优生就是生一个健康聪明的宝宝一 优生必须具备的基本条件二 遗传对优生的影响基因是遗传的基本物质染色体是遗传的关键会遗传的容貌特征遗传与智力的关系三 环境对优生的影响环境因素致畸的主要途径大气污染可致胎儿铅中毒环境因素中的电磁污染怀孕初期放射线的危害噪声污染可致胎儿畸形家庭装修对优生的影响改善环境防止胎儿畸形四 营养对优生的影响五 药物对优生的影响可能致畸的时间可能致畸的常用药物六 优生怀孕禁忌忌生育过早忌生育过晚婚后不宜很快怀孕蜜月旅游不宜怀孕春节期间不要怀孕身体疲劳不宜怀孕怀孕前忌服安眠药服用激素忌怀孕避孕期间不要怀孕孕妇不宜饮酒孕妇不宜吸烟夫妻双方都要有心理准备一 调整孕前心绪二 妊娠是爱情的升华三 孕前夫妻心理和谐四 加深感情六要诀打破错误观念创建新的生活双方相互尊重正确理解“男子汉”增强鱼水之欢将恋爱进行到底五为怀孕做好准备六喜迎妊娠到来以最佳身体状况迎接妊娠一 孕前生活安排二 提高身体素质三 孕前锻炼方法四 孕前应将体重调整到最佳状态五 育龄女性不宜太胖必要的物质与金钱准备一 舒适的环境二 宽松的外衣三 适体的内衣四 合适的鞋五 孕前经济准备解开你心中疑惑第二篇 怀孕开始倒计时，这些事一定要做到第三篇 真的怀孕了，这些变化要有思想准备第四篇 十月怀胎，首要任务是安胎与保胎第五篇 十月养胎，让宝宝健康发育成长第六篇 孕期补充营养，妈妈会吃、宝宝增智第七篇 孕期保健，要从生活细节做起第八篇 掌握正确的胎教方法，科学实施胎教第九篇 自我监护，时刻注意胎儿的安危第十篇 轻松分娩，喜迎新生命的降临

章节摘录

第一篇 孕前准备，要从细处入手优生就是生一个健康聪明的宝宝— 优生必须具备的基本条件优生不仅要具备一些技术性的技巧，而且还需掌握一些科学知识。

在优生的实施过程中，是需要具备一些条件的。

一般来说，应具备下列条件。

1.不能近亲结婚近亲结婚容易生出弱智儿，并使子女易患遗传性疾病，从而影响到下一代人种的优良性。

2.双方身体健康男女双方不能有遗传给下一代的血友病、白化病、原发性癫痫病、家族性高血压、先天性心脏病、高度近视和色盲等疾病。

患有这些疾病者，应避免生育。

3.结婚生育年龄适宜最好在24—28岁，避免因年龄太小生殖细胞发育不健全或年龄过大生殖细胞衰退而影响胎儿的身体素质，影响胎儿生长发育。

4.夫妇不嗜烟酒一般来说，在准备受孕前3个月，夫妇俩都应禁烟酒。

烟和酒中的有害物质会影响生殖细胞的正常发育，不健壮的受精卵就会形成体弱多病的婴儿。

尤其在孕期的母亲更要绝对戒除烟和酒，烟和酒中的有毒物质会随血液通过胎盘而侵袭胎儿，易致胎儿畸形。

5.选择受孕时间一般在4~5月份受孕，可以躲过易使胎儿发生畸形的流行性感冒和风疹病毒的侵袭。而且这个季节不冷不热，新鲜蔬菜瓜果、鲜鱼虾蟹大量上市，能充分满足孕妇的营养需求和胎儿生长发育的需要。

6.孕期前3个月避免性生活注意劳逸结合，别过度劳累或用力过猛，防止流产，性生活尽量以达到身心愉快为最好。

7.孕期保持良好情绪孕妇要保证睡眠，要有愉快的情绪，这样会给胎儿带来良好的发育环境和物质需要。

而孕妇生气、忧虑、恐惧等不良情绪，会使孕妇内分泌发生紊乱，生理机能平衡失调，直接影响胎儿的生长环境和物质需求，会给胎儿带来不利的影响。

<<实用怀孕知识百科>>

编辑推荐

《实用怀孕知识百科》：这里有最详尽的孕前准备方案，这里有最实用的孕期生活细节指导，这里有准妈妈最想知道也必须知道的常识，只有从这里开始，才能孕育一个健康聪明的宝宝。

<<实用怀孕知识百科>>

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>