

<<原来怀孕是件这么幸福的事>>

图书基本信息

书名：<<原来怀孕是件这么幸福的事>>

13位ISBN编号：9787538870640

10位ISBN编号：7538870644

出版时间：2012-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李君红

页数：250

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>

## <<原来怀孕是件这么幸福的事>>

### 内容概要

《原来怀孕是件这么幸福的事》详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。

凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

本书是从细节入手，通俗易懂地提出了一些切实可行的方案，对孕妇在孕期容易疏忽的地方进行了温馨提示。

同时，为了便于孕妇阅读，还在书中穿插了一些非常实用的小贴士，其良苦用心是让孕妈妈们能从心理上接受身体上所发生的各种正常变化，从而安之若素，愉快的度过人生这一段特殊时期，孕育一个聪明健康的小宝宝。

## <<原来怀孕是件这么幸福的事>>

### 书籍目录

Part 1 要和老公一起作准备 想要健康宝宝，先学习怀孕知识 你知道荣升父母的最佳年龄吗 切勿错过受孕好时机 孕前检查很关键 学会推算排卵期 孕前营养仓库盖起来 孕前要作好营养 准备孕前“食”尚：先排毒，后怀孕 孕前补叶酸，多少要适宜 孕前贫血，补铁要及时 优质精子吃出来 巧饮食，生个漂亮宝宝 怀孕前小心“祸从口入” 想怀孕，要远离胡萝卜 纤瘦女性，孕前要先增肥 Part 2 原来怀孕很幸福 孕一月 等着宝宝悄悄来临 孕妈妈的幸福手记 不要做个“糊涂女孩” 哦 一定要写怀孕日记哦 幸福孕期大讲堂 药补不如食补 健康孕妈妈可以吃配方奶粉吗 食物要熟透再吃 孕早期要远离药物 暂时要远离宠物了 好心情孕育健康宝宝 怀孕了，什么时候做B超 家中的安全隐患你知道吗 孕早期要谨防病毒感染 孕期注意唇部卫生 快乐“孕”动：孕初期讲究缓 4个小窍门帮你远离焦虑 孕二月 我真的怀孕了并非每个孕妈妈都会吐 从现在开始就要预防妊娠纹哦 幸福孕期大讲堂 孕妈妈不宜一味贪“酸” 孕期六大饮食禁忌 5款“害喜”妈妈营养美食 孕妇晚餐不宜多吃 怀孕后还能再“恩爱”吗 孕期如何远离辐射 孕妇室内不宜养的花草 孕早期的家务与运动 怀孕时绝对不能用的5种化妆品 用清凉油提神，万万不可取 孕妈妈应避免戴隐形眼镜 孕三月 小宝贝“人模人样了” 孕妈妈的幸福手记 购买孕妇装 孕期睡姿要调整 第一次听到宝宝的心跳，很激动幸福 孕期大讲堂 饮食 助孕“锌”动力 适量食用蜂蜜有好处 孕早期要谨防流产 孕妈妈要注意防牙病 孕妈妈健康喝水有讲究 孕妇如何补充微量元素和各种营养 易导致胎儿畸形的食物 要注意孕期感冒发烧怎么办 准妈妈感冒的食疗方法 早孕反应太剧烈不宜保胎 洗涤剂可致畸，使用时需谨慎 孕四月 感觉舒服多了 孕妈妈的幸福手记 我变坚强啦 排队也同样有快乐 唐氏筛查，要做吗 幸福孕期大讲堂 要注意饮食营养，谨防贫血 孕妈妈如何补充DHA 香菇——孕妇的必备食品 不宜喝长时间煮的骨头汤 选择合适的鞋 重视乳房的日常保健 避开恼人的噪音污染 孕期私处护理要注意 孕妈妈必知的安全睡眠法则 孕期看电视要注意 什么汽油有危害，孕期需远离 孕五月 宝宝，是你在动吗 孕妈妈的幸福手记 让人惊喜的胎动胎教，一定要做哦…… Part 3 快快乐乐地做妈妈

## <<原来怀孕是件这么幸福的事>>

### 章节摘录

版权页： 你知道荣升父母的最佳年龄吗 现在有好多女孩子结婚甚早，然后生宝宝也很早，殊不知这样对宝宝并不好。

事实上，要生一个优质宝宝是需要注意年龄问题的，过早过晚都不好。

因为女性在发育的过程中，骨骼的钙化一般要到23岁左右才能完成，24岁以后生育是较为理想的。

但对于这一年龄段女性来说，一部分人仍处于事业起步的“初级阶段”，大学生则是刚刚毕业之时，社会适应能力、经济承受能力较差，住房条件、工作环境等尚需适应，稍微推后生育则更有利于母婴健康，更有利于优生优育。

但这并不意味着年龄越大就越有利于优生优育。

相反，年龄过大是优生优育之大忌。

这是因为，年龄增大会使女性生理发生一系列变化、例如骨盆和韧带的松弛性较差、软产道组织的弹性降低、子宫的收缩力量减弱等，很容易发生难产、产程延长、生殖道损伤等一些并发症，甚至还有可能因年龄过大而发生胎儿智力低下，不利于母婴健康。

大量的临床资料表明，30岁以上生育是肯定不符合优生优育原则的。

这种不良影响，不仅仅表现在孕妇本身的生理方面，而且还表现在心理方面。

有专家认为，年龄过大常常影响女性对胎儿的关心程度，或分散精心护养婴儿的精力，甚至一些年龄过大的产妇为年龄而产生羞怯感，不利于婴儿发育成长。

通过系统的临床研究和对比观察分析，女性在26~27岁是生育的最佳时期，可以说，这是有生理、心理和社会学基础的。

因为此时最具备良好的生育能力，最有精力养育子女，最有利于母婴健康，最符合优生优育的“基本原则”。

当然，万一在这一最佳的生育时期发生意外，诸如发生重大疾病或其他不利于生育的事件，也可适当推迟生育年龄，安排在28或29岁，也是符合优生优育要求的。

至于年龄再大一些，对母体、对下一代都是不利的，所以想要宝宝的女性朋友一定要选在最佳年龄段孕育。

此外，准爸爸的年龄也最好在26~30岁，因为这个年龄段的男性激素分泌旺盛，生育能力尚处于最佳状态，精子质量最高。

## <<原来怀孕是件这么幸福的事>>

### 编辑推荐

《原来怀孕是件这么幸福的事》告诉你权威科学的优生理念，教会你轻松快乐的孕育知识！  
对孕期中各种症状懵懵懂懂？  
对孕期中身体的变化无所适从？  
书中的幸福孕妈将为你传经送宝。  
对孕期中出现的各种孕育问题无从解决？  
书中的专业孕育知识将为你提供正确指导。

<<原来怀孕是件这么幸福的事>>

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>