

<<孕产40周完全指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产40周完全指南>>

13位ISBN编号：9787548404491

10位ISBN编号：7548404492

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：黄晓峰 主编

页数：319

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40周完全指南>>

### 内容概要

要想孕育出一个健康聪明的宝宝，为人父母者一定要掌握丰富的孕育科学知识，为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友更好地了解孕育科学知识，本书全面系统地介绍了孕前注意事项，孕期的健康保健以及分娩的各种问题，让每一位准妈妈和准爸爸都能够轻松地了解整个孕产期和育儿过程的科学知识。

全书文字通俗易懂、图片生动贴切，数据准确详实，可为准备孕育宝宝的年轻爸爸和妈妈提供有价值的参考。

## <<孕产40周完全指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 孕前准备完全指南

##### 一、孕前生理调整

年龄对妊娠的影响

卵巢储备的测试

体重对妊娠的影响

自检避孕方式

女性不孕的医学因素

定期服用的药物对妊娠的影响

##### 二、女性孕前营养储备

孕前饮食原则

孕前营养储备

孕前食物选择

不可忽视的营养素

咖啡因对妊娠的影响

油炸食品对妊娠的影响

孕前不吃高糖食物

孕前不吃高盐分食物

孕前要及时补充叶酸

停用避孕药后要补充营养

孕前健康减肥

孕前增肥，健康受孕

男性的饮食准备

多吃水果蔬菜

补充蛋白质、微量元素、矿物质

补充叶酸

孕前补充营养

孕前调节体质

男性孕前需补充营养

能够提高生育能力的食物

想当爸爸不要挑食

##### 四、孕前心理指南

.....

#### 第二章 孕期1-12周指南

#### 第三章 孕期13-28周指南

#### 第四章 孕期29-40周指南

#### 第五章 分娩时刻指南

#### 第六章 分娩后的健康指南

## <<孕产40周完全指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：影响身心健康的其他因素有些人之所以会在心理上抗拒生育，原因是有很多的压力，这些压力的存在会在某种程度上影响人们的受孕能力。

有些压力是来自于双方的父母和长辈，父母会催促两人快点生育，或是希望生个男孩或女孩，这种情况是很常见的。

如果不懂得如何处理这种外在压力，将会对准备怀孕的人的身心健康造成不利的影响。

暂时没有生育计划的夫妻应该找出相应的办法缓解这种外在的压力。

当身边的人有意无意地询问你们的生育计划时，可以坦白地告诉他们你们的计划，或是暂时没有生育的打算，并且应该表明自己并不希望他人过多地干涉自己的私人生活，应该妥善处理好这个敏感的问题，如果家里的长辈比较着急，可以用比较委婉的方式告诉他们自己和伴侣的决定。

不应该因为生育的问题而影响到和家人、朋友的相处。

如果生育的压力是来自于自己，那就需要自己好好调整一下，分析一下自己为什么会对生育有着较大的压力，可以采用一些方法来放松自己，缓解压力。

与家人和朋友的沟通也很有效，尤其是伴侣的理解。

当然，如果情况比较严重的话，还是应该寻求专业心理治疗师的帮助。

<<孕产40周完全指南>>

编辑推荐

《爱尚生活坊:孕产40周完全指南》：掌握孕期状态，让父母更安心。  
了解分娩知识，才能及时应对分娩，过程中的突发情况。  
做好月子才能促进身体恢复，产后恢复得好才更有利于新生宝宝的健康。

<<孕产40周完全指南>>

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>