

<<十月怀胎专家方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎专家方案>>

13位ISBN编号：9787802029866

10位ISBN编号：7802029864

出版时间：2009-6

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽，沙漠，刘晓玲 编著

页数：221

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>

<<十月怀胎专家方案>>

内容概要

年轻夫妇们，如果你想作出一个完善的孕育计划，那么，就请拿起本书吧！

学习有关孕育的科学知识，优化自身条件，为十月怀胎作好准备，以达到优身受孕，优境养胎，优教育儿的目的。

本书内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中一些必备的常识，分述了十月怀胎中必要的保健及一些常见问题的处理方法。

力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。

<<十月怀胎专家方案>>

书籍目录

PART 1 孕前须知生一个健康的宝宝 什么情况下不宜怀孕 发育异常的子宫孕前要做那些事 学会测试基础体温 要从计划怀孕时起补叶酸 体弱的妇女提前补 怀孕前的饮食调理孕期保健 怎样写妊娠日记 要做好精神上的保健孕期饮食与营养 孕妈妈要懂营养配餐 蛋白质是生命的基础 碳水化合物是热能的主要来源 人体所需的维生素 人体必需的无机盐与微量元素 孕期所需要的能量胎教有方 孕一月的胎教 中国古代的胎教PART 2 怀孕第一个月PART 3 怀孕第二个月PART 5 怀孕第四个月PART 6 怀孕第五个月PART 7 怀孕第六个月PART 8 怀孕第七个月PART 9 怀孕第八个月PART 10 怀孕第九个月PART 11 怀孕第十个月PART 12 产后必读

<<十月怀胎专家方案>>

章节摘录

插图：妻子怀孕以后，家庭中会充满欢乐和希望，夫妻共同盼望着小生命诞生。

但欢乐伴着甜酸苦辣，十月怀胎，伴着夫妻二人的艰辛。

作为丈夫，应该为妻子做些什么？

应该为可爱的宝宝做些什么呢？

理解与更多的爱。

妇女在怀孕以后，性情往往发生变化。

本来是温柔娴静的，此时会焦躁不安，喜怒无常；原来是开朗好动的，此时会忧郁懒散。

这是因为妇女怀孕后，大脑皮层功能出现暂时的失调，兴奋和抑制不平衡，自制力减弱。

所以她们或是趋向于抑制状态，表现为倦怠，嗜睡、对外界事物缺乏兴趣；或是趋向于兴奋状态，表现为易怒、激动、烦躁。

总之，妊娠妇女在家中常常表现得十分挑剔，精神上更加脆弱。

丈夫此时要理解妻子心理上的这种变化，避免与妻子发生冲突，要尽量宽慰她，化解她心中的不快。

在妻子与家庭其他成员之间发生矛盾时，要帮她处理，让她能够心情舒畅。

在她感到身体不适时多加照顾，使她感到体贴与爱。

在她慵懒时陪她外出散心。

丈夫要尽可能多地抽时间和妻子在一起，和她一起幻想孩子的相貌和孩子的未来。

一起去散步，看轻松愉快的电影，使妻子得到更多的爱，使她因怀孕带来的心理负担得到平衡。

9帮助妻子料理生活。

妇女怀孕以后，可以做较轻的家务，但她往往照顾不了自己，需要别人的照顾。

在妊娠早期，孕妇的口味会与以往有差异，原来爱吃的，现在一看见就恶心；原来不爱吃的，现在却十分爱吃。

她会忽然被什么味道所刺激而呕吐，也会吃起喜爱的东西没完没了。

这时，做丈夫的要理解妻子的这种生理反应，想方设法满足她的要求，不要责怪她挑剔、娇气。

在妊娠早期，应由丈夫下厨做饭，多选择清淡爽口、营养丰富、易于消化的食品，并注意少吃多餐。

妊娠反应在怀孕3个月以后可自行缓解消失，妻子的胃口会改善，食量大增，这时，要注意给妻子增加营养，以满足孕妇和胎儿的需要。

所谓注意营养，既要注意量，更要注意质，主要在于多种营养素的平衡摄入。

注意事项。

不要让妻子做过重的家务，如洗大件的衣物，搬重物、登高等。

在妊娠早期和后期干重活易引起流产和早产。

在妊娠早期，孕妇食欲不佳，应尽量不让她做饭，以免加重她的厌食感。

妊娠5个月后，孕妇腹部明显隆起，身体沉重，不爱活动。

这时，除应帮她多做家务外，要伴她外出散步活动。

秋冬季，更要陪她多在室外活动，晒太阳，以利吸收紫外线，帮助皮肤合成维生素D，促进钙的吸收。

。

<<十月怀胎专家方案>>

编辑推荐

《十月怀胎专家方案》是由中国人口出版社出版的。

<<十月怀胎专家方案>>

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>