

# 《怀孕 分娩 坐月子全程指南》

## 图书基本信息

书名：《怀孕 分娩 坐月子全程指南》

13位ISBN编号：9787537533669

10位ISBN编号：7537533660

出版时间：2006-6

出版社：河北科学技术出版社

作者：叶昌德

页数：475

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怀孕 分娩 坐月子全程指南》

## 内容概要

本书从女性的角度，科学全面地阐述了从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复及育儿的注意事项，并详尽而有针对性地给予指导，助其快乐地孕育出一个可爱宝宝。本书选材新颖，融知识性、科学性、实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，一定能伴每一位准妈妈度过幸福美丽的孕产期。

# 《怀孕 分娩 坐月子全程指南》

## 书籍目录

第一篇 优生让你拥有一个天才宝宝 优生必备条件 生个聪明健康的孩子 优生的基本条件 优生始于择偶 营养与优生 烟酒与优生 环境与优生 药物与优生 遗传影响优生 遗传的奥秘 人体细胞与遗传基因 遗传与优生环境 遗传与智力的关系 近视也可遗传 会遗传的容貌特征 男女染色体有别 遗传性疾病 遗传病的遗传方式与种类第二篇 选择生男生女由遗传优生决定 性生活与优生 丈夫应掌握的生育知识 男性生理与射精 女性生理与排卵 掌握两性的性特征 最佳受孕性生活 性高潮与怀孕 避孕措施与优生 避孕药对优生的影响 准备怀孕前的避孕选择 停药避孕药开始怀孕的时间 生男生女可以控制 最佳怀孕控制 生男生女控制法 只要身体健康就能办到 夫妻双方需要通力协作第三篇 孕前充分准备让您计划受孕 孕前准备 孕前需做哪些准备 孕前身体素质调养 孕前生理准备 调适生理机能 提高身体素质 孕前生活安排 .....第四篇 孕期禁忌早知道第五篇 孕期饮食应科学地安排第六篇 孕期保健与护理指南第七篇 科学胎教让你的宝宝更聪明第八篇 产前定期检查必不可少第九篇 提前做好分娩准备第十篇 轻松分娩并不难第十一篇 快乐育儿从肌肤相亲开始第十二篇 轻松坐月子指南第十三篇 产后恢复运动第十四篇 产褥期禁忌应牢记

# 《怀孕 分娩 坐月子全程指南》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)