

《孕产·养胎全方案》

图书基本信息

书名：《孕产·养胎全方案》

13位ISBN编号：9787802035003

10位ISBN编号：7802035007

出版时间：2008-1

出版社：中国妇女出版社

作者：丛书专家编委会

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕产·养胎全方案》

内容概要

《孕产·养胎全方案》

书籍目录

孕前准备 孕前的物质准备 必要的经济基础 良好的生活环境 切实可行的孕产育儿计划 孕前的心理准备 良好的情绪和积极的心境 优质的性生活 树立自信心 完成角色转换 夫妻和谐相处 与家人达成共识 关于优生的基本知识 多大年龄做妈妈 哪个季节怀孕最适宜 孕前要补充哪些营养 孕前要治疗的疾病 戒掉不良习惯 怀孕的必要条件 通过排卵监测手段计划怀孕 不宜立即怀孕的几种情况 孕前应该进行口腔检查 怀孕前医学检查的重要性 如何预防遗传疾病 胎儿的性别是怎样决定的 父母的血型是怎样遗传的 预产期的推算方法 可以带病怀孕的几种情况 孕期生活指导 分娩 产后保健

章节摘录

孕前的物质准备必要的经济基础营养费用怀孕期间比较大的花费应该是补充营养所需要的费用。从怀孕开始，为保证胎儿的发育和自身的健康，孕妇需要补充大量的营养，并且在怀孕的不同时期，要根据具体情况不断地调整孕妇的饮食结构，以满足孕妇对营养物质的需求。孕妇的饮食要保证各种营养成分的平衡，还要注意饮食多样化。在计划怀孕时，一定要将这部分开支考虑在内。衣着费用怀孕以后，女性的身体外形会发生改变，需要通过穿着打扮来修饰身体的变化，如设计裁剪良好的孕妇装、保护孕妇和胎儿的腹带、孕妇防辐射服等。虽然怀孕结束后就不会再使用这类服装或用品，但它们的专用性非常强，在购买时，一方面要考虑价格，但是更重要的是要考虑这些物品使用的舒适性和安全性，特别是购买化妆品，不仅要考虑到使用的效果，还必须考虑到是否会对胎儿产生不良的影响。在计划孕期费用时，应适当考虑这方面的开支。(1)合适的内衣和内裤：要选择吸水性强、有弹性的材料，最好选用纯棉制品。由于内衣内裤要勤洗勤换，注意选择易洗及柔软的衣料。因孕期要经常检查和进行乳房保养，注意选择容易穿、脱的胸衣。最好准备几条宽大的平脚内裤，因为孕期穿三角内裤容易着凉，同时当腹部大到一定程度时，三角内裤就无法穿了。内裤和衬裤都不要用松紧带，以免勒着肚子、压迫胎儿，最好使用带子，以便根据腹围的变化进行调节。

《孕产·养胎全方案》

编辑推荐

《孕产·养胎全方案》

精彩短评

- 1、内容比较简洁全面，也实用。
- 2、内容简洁，专业，也阐述了一些比较细的地方，注意的事项。

《孕产·养胎全方案》

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：www.tushu000.com