

《孕前准备最佳方案》

图书基本信息

书名：《孕前准备最佳方案》

13位ISBN编号：9787537543750

10位ISBN编号：7537543755

出版时间：2011-3

出版社：河北科技出版社

作者：宋犀堃

页数：337

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

《孕前准备最佳方案》

内容概要

《孕前准备最佳方案》内容简介：即将进入孕育生活，您是否感到茫然无助，不知自己是否有能力迎接一个新生命的到来。《孕前准备最佳方案》从孕前的心理准备、知识准备、受孕技巧、孕前体检、疾病保健、生活起居、孕前营养以及运动健身等方面入手，为准备怀孕的年轻夫妇们提供了全面、科学、实用的孕前准备方案，助您好“孕”。

《孕前准备最佳方案》

书籍目录

- 第一篇孕育宝宝，你想好了吗：孕前心理准备最佳方案
 - 第一章做好当父母的心理准备
 - 第二章面对孕育，打消不必要的担心
 - 第三章准备怀孕，不要忽视心理养生
 - 第四章怀孕之前，和谐夫妻感情
- 第二篇孕产知识，你掌握了多少：孕前知识准备最佳方案
 - 第一章了解怀孕的奥秘
 - 第二章关于避孕，你应该知道的
 - 第三章关于流产，你知道多少
 - 第四章不孕不育：想做父母为什么这么难
 - 第五章遗传问题：如何培育更优秀的“种子”
 - 第六章掌握受孕技巧，增加优生成功率
 - 第七章未雨绸缪，了解孕期历程
 - 第八章需要提前学习的妊娠保健知识
 - 第九章掌握胎教知识，为孕期做准备
- 第三篇孕前保健，你进行了吗：孕前身体保健最佳方案
 - 第一章生殖保健，孕育健康宝宝的前提
 - 第二章乳房保健，提前为宝贝准备“粮仓”
 - 第三章疾病保健，孕前检查+治疗疾患
 - 第四章生活保健，孕前要采取健康的生活方式
- 第四篇孕前营养，你补充了吗：孕前营养储备最佳方案
 - 第一章重点均衡，科学补充营养素
 - 第二章建立科学的饮食习惯
 - 第三章孕前宜吃食物全收集
 - 第四章孕前饮料怎么喝
 - 第五章孕前运动，你锻炼了吗：孕前健身最佳方案
 - 第一章抓紧锻炼，提高生育能力
 - 第二章科学选择，采用适合自己的运动方式
 - 第三章孕前按摩，提高身体免疫力

《孕前准备最佳方案》

章节摘录

版权页：插图：医学和心理学研究表明，心态疲劳是由长期的精神紧张、反复的心态刺激、恶劣的情绪影响逐渐形成的。如果超越了个人心理的警戒线，各种疾病就会乘虚而入，不断发生，造成心理障碍、心理失控，甚至心理危机；在精神上造成精神萎靡、精神恍惚、甚至精神失常；在身体上就会引发多种身心疾患。心理疲劳是健康的“隐形杀手”。如果女性朋友心理方面出现功能障碍，就会表现出紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率低下等状态。身心疾患则表现为一系列躯体疾病，如偏头痛、高血压病、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等。心理疲劳是不知不觉地潜伏在女性朋友身边的一个“隐形杀手”，这种疾病不会在短时间内“置人于死地”，而是像慢性中毒那样，积累到一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以常常被一般人所忽视。树立“车到山前必有路”的思想-既然昨天、今天都平安地过去了，明天还有什么可怕的呢？古人所说的“车到山前必有路”就是一副良药。俗话说“不如意之事十有八九”，在每个人的一生当中根本就不可能永远都是风平浪静。人生遭际不是个人力量所能左右，而在诡谲多变、不如意事常存的环境中，唯一能使我们不觉其拂逆而使得情绪轻松的办法，那就是要做到使自己“随遇而安”。环境往往会有不如人意的時候，问题在个人怎样面对拂逆和不顺。知道人力不能改变的时候，就不如面对现实，随遇而安。与其怨天尤人，徒增苦恼，就不如因势利导，适应环境，由既有的条件中，尽自己的力量和智慧去发掘乐趣。

《孕前准备最佳方案》

编辑推荐

《孕前准备最佳方案》：权威专家与一线医师联手打造，为您的孕育之旅设计完美蓝图。孕前心理准备最佳方案，孕前生活起居最佳方案，孕前知识准备最佳方案，孕前饮食营养最佳方案，孕前疾病保健最佳方案，孕前运动健康最佳方案。

《孕前准备最佳方案》

精彩短评

- 1、挺好，比较全面，很值得参考
- 2、学习中，内容不错！
- 3、刚收到，翻了一下，内容还挺全面的。
- 4、一般吧，着重点没有放到孕前!
- 5、好书，多学习一下，有帮助。
- 6、为了优生时刻准备着
- 7、看了书，觉得质量挺好，然后内容也不错。
- 8、讲得有点悬。把怀孕讲得有点沉重。建议还是看些让人觉得怀孕是美好的书
- 9、书质量挺好，内容也不错！
- 10、这本书写的有些笼统了。
- 11、老婆看了说好就是不够详细
- 12、本来是买来给老公看的，结果都没看。
- 13、看看不错 . . ~有的太详细了 详细的我笑了 . . .
- 14、从本书了解了更多有关知识，受益匪浅。
- 15、不错的书.对我们很有帮助.
- 16、今年打算要孩子，所以需要提前了解一些这方面的知识，从身边人那里知道这本书很不错的，于是就上网去买了，买回来之后好好的阅读了，同时也按照书上面的相关介绍去做了，尽量的把各个方面的都准备好，生一个健健康康的小宝宝。。。
- 17、还是没有我想要找到的东西，不过知识性还是很强啊，书挺好。
- 18、看了很失望，基本上就是网上资料汇编，参考价值不太大。第122页排版错误，先介绍了第21-24周的情况，后面又介绍17-20周的情况，当时没看标题，直接看内容，看得我一头雾水。想着宝宝怎么越长越小了。
- 19、很好的一本书，对关心的问题基本都能涉及，看了受益匪浅。
- 20、我觉得这本书着重点不突出，不过还是有精华的，咱们就取其精华，去其糟粕！
- 21、此书内容编排不错的，挺具有实用价值的

《孕前准备最佳方案》

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