

《孕产养育知识百科》

图书基本信息

书名：《孕产养育知识百科》

13位ISBN编号：9787506470865

10位ISBN编号：7506470861

出版时间：2011-1

出版社：李淑娟 中国纺织出版社 (2011-01出版)

作者：李淑娟

页数：526

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

《孕产养育知识百科》

内容概要

《孕产养育知识百科》是一本怀孕、分娩、育儿的完全指南，强调了优生、优育的细节。从孕前准备、怀孕、产后的调适与护理，婴幼儿的日常养护、常见疾病的防治等几个方面入手，讲解了相关知识和技巧。内容结构严谨，知识全面，实用性强，是家庭必备的孕产育百科全书。相信每一位新手父母都能从《孕产养育知识百科》中获得有益的帮助。

书籍目录

怀孕准备第一章 孕前知识一、优生原则1.认识生殖器2.孕育新生命的奥秘3.注意经期卫生利于受孕4.影响受孕成功的因素5.怎样计算排卵日6.遗传与孕育7.怀孕的黄金季节8.高龄产妇不要担忧9.孕前要注意劳动保护二、孕前检查1.什么是孕前检查2.孕前检查的必要性3.孕前检查的具体项目4.孕前检查最佳时间？5.孕前要检查六大常见病三、孕前物质准备1.进行孕前物质准备的原因2.孕前的物质准备的内容四、孕前心理准备1.进行孕前心理准备的原因2.孕前夫妻双方心理准备的内容第二章 营养与优生一、孕前生理准备1.孕前生理准备的内容2.孕前生理机能的调试3.孕前身体素质的调养二、营养补充区别对待1.孕前的营养准备2.营养补充一定不要过量3.孕前补充营养要赶早4.孕前该如何补充营养三、生男生女饮食法1.决定男女性别的因素2.饮食控制调节法四、孕前营养食谱1.香拌菠菜2.圆鱼骨髓汤3.什锦蛋羹4.牛肉香菇汤5.菠菜猪肝汤6.油菜拌猪肝7.甲鱼骨髓汤8.一品山药9.猪骨莲藕汤10.红糖山药第三章 健康受孕一、了解受孕技巧二、把握受孕时间1.最佳受孕年龄2.最佳的受孕时间3.一天之中的最佳受孕时间三、掌握宝宝性别1.控制宝宝性别的因素2.饮食控制法3.掌握排卵期4.改变阴道的酸碱度5.性高潮控制法6.把握同房次数7.掌握阴茎插入的深浅四、牢记受孕禁忌1.避免病中受孕2.避免在新婚期间受孕3.吸烟、饮酒期间不宜受孕4.情绪波动时不宜受孕5.服用避孕药的女性不宜停药后马上受孕6.多次接受x线检查后不宜受孕7.避免在不良环境中受孕8.营养状况差的女性不宜受孕9.不要在炎热和严寒季节受孕五、预习胎教知识1.什么是胎教2.宝宝的智力训练从胎教开始第四章 受孕成功预兆一、测试自己是否怀孕1.怀孕的征兆2.检验怀孕的方法二、计算预产期1.计算预产期的必要性2.预产期的计算方法三、宝宝性别的判断1.民间的男女性别判断2.科学的男女性别判断3.其他方法怀孕保健第一章 准妈妈与胎儿一、孕期胎儿的成长1.一月胎儿的发育情况2.二月胎儿的发育情况3.三月胎儿的发育情况4.四月胎儿的发育情况5.五月胎儿的发育情况6.六月胎儿的发育情况7.七月胎儿的发育情况8.八月胎儿的发育情况9.九月胎儿的发育情况10.十月胎儿的发育情况二、孕期准妈妈的生理变化1.孕早期准妈妈的生理变化2.孕中期准妈妈的生理变化3.孕晚期准妈妈的生理变化三、孕期准妈妈的心理变化1.第一个时期的心理变化（孕1~3个月）2.第二个时期的心理变化（孕4~6个月）3.第三个时期的心理变化（孕7~10个月）第二章 胎教与指导一、胎教基础知识1.如何正确认识胎教2.胎教的意义3.胎教的两个黄金时段二、胎教方法的选择1.胎教方法2.关于胎教的几个小秘密3.胎教的注意事项三、准爸爸胎教须知1.让准妈妈保持愉快的心情.....第三章 饮食与营养第四章 起居与保健第五章 穿戴与美容第六章 运动与出行第七章 检查与诊断第八章 疾病与用药第九章 分娩知识产后护理第一章 饮食与营养第二章 起居与保健第三章 疾病与用药第四章 运动与保健第五章 美容与美体婴幼儿养育第一章 新生儿喂养方案第二章 婴儿喂养方案第三章 幼儿喂养方案

章节摘录

插图：要想生个健康聪明的宝宝，最佳的受孕时期应该是每年的7~8月份。因为这个时期受孕，对于胎儿成长发育最关键的两个阶段无论从气候条件还是自然条件上来说都是非常优越的。7~8月份是日光充足、百花盛开的时期，准妈妈的心情也会非常好。因为在怀孕后最初的3个月是胎儿的大脑组织开始形成和分化的时期，这时候，子宫内的各种因素都极为敏感。脑组织数目的增殖是一次性完成的，如果错过这个时机，以后就再也无法补偿了。7~8月份受孕，宫内的胎儿受到病毒性感染的机会就会很少，并且赶上蔬菜瓜果的收获季节，准妈妈有足够的营养和维生素c的摄入，有利于胎儿大脑的发育和出生后的智力增长。而宝宝出生的时候，正好是春回大地，万物复苏的季节，正是长身体的绝好时机。衣着日趋单薄，给宝宝擦身沐浴不易受凉，还能去户外活动，呼吸新鲜空气，能预防佝偻病的发生。到冬季年底时，宝宝就长大了，具有一定的抗病能力。此外断奶时，无论是阳光、空气还是农副产品等都有利于宝宝的生长。当然，优生是很多因素综合的结果，怀孕时间除了要考虑到季节的因素以外，还需要考虑到夫妻双方的身体条件、精神状态等多方面的因素。不过有了怀孕的计划并不一定会天遂人愿，有时候，“有意栽花花不开，无心插柳柳成行”。怀孕的时机不一定会像计划的那样如期出现，所以一旦在其他时间怀孕就要顺其自然。有的人认为如果不是按期怀孕就先流产，以后再设法按期怀孕，其实这种想法太过于天真。流产本身就是对女性身体的一种伤害，对子宫内膜也会造成一定的损害，因此，流产之后是否一定能再怀孕还是个未知数，是否能够一定按期怀孕更是一个未知数。所以，建议那些已经怀孕的女性千万不要因为没有在最佳的季节怀孕而懊悔，毕竟人类进化已经历了上千万年的适应过程，一年四季都能怀孕生育。

《孕产养育知识百科》

编辑推荐

《孕产养育知识百科》：科学讲解，怀孕知识，分娩事宜，育儿要点。全程指导怀孕、分娩、育儿事宜精心阐述孕产营养保健常识，详细分析分娩产后注意事项科学讲解婴幼儿养护要点。

《孕产养育知识百科》

精彩短评

- 1、讲的内容比较全面，就是觉得书的结构有点乱。这只是个人意见。
- 2、装订比较差,后面有几十页都装订错了.
- 3、因为包含孕，产，养育，所以内容都是说了表面的一些，如果想深入一点，就没有说明下去了。如果要买的话我建议孕，产，育三类分开的会详细一些吧。

《孕产养育知识百科》

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