

# 《孕妈妈优生宝典》

## 图书基本信息

书名：《孕妈妈优生宝典》

13位ISBN编号：9787537540513

10位ISBN编号：7537540519

出版时间：2010-1

出版社：河北科技出版社

作者：陈红喜

页数：241

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)

# 《孕妈妈优生宝典》

## 内容概要

《孕妈妈优生宝典(彩图版)》：十月怀胎是女性一生中一段特殊时期。如何才能顺利度过这一特殊时期，生育一个健康聪明的宝宝，是每一个欲孕和已经怀孕的女性都十分关心的问题。其间，譬如营养饮食、日常起居、工作与休息、养胎与胎教等都需要认真对待，对孕期出现的不适努力克服，并想办法减缓或减轻，如此，就有可能快乐地度过孕期的每一天。

在《孕妈妈优生宝典(彩图版)》中，每一篇都设计有专家在线答疑，对孕产过程中可能会出现的问题都用问答的形式予以提出，有针对性地为孕期女性排忧解难，带给准妈妈的是全方位的悉心呵护。

# 《孕妈妈优生宝典》

## 书籍目录

Part 1 孕前准备，预约一个聪明宝宝 制订一个妊娠计划 相互商量要不要孩子 具备积极的生育态度 在最佳生育年龄怀孕 进行必要的孕前检查与咨询 提前做一次孕前检查 找专家进行遗传咨询 做好孕前日常保健 怀孕前将体重调整到最佳状态 养成良好的生活习惯 孕前就要戒烟禁酒 摄取充足的营养 孕前3个月开始补充叶酸 选择最佳时机受孕 最佳受孕季节 人体生物钟优生法 准确预测排卵期 最佳受孕时刻 在家中受孕有利于放松心情Part 2 孕早期1月，幸“孕”甜蜜全家乐Part 3 孕早期2月，减轻孕吐有方法Part 4 孕早期3月，谨防意外导致流产Part 5 孕中期4月，抓住时机补充营养Part 6 孕中期5月，做好自我身体护理Part 7 孕中期6月，远离甜食的诱惑Part 8 孕中期7月，尽量采取少盐饮食Part 9 孕晚期8月，做好家庭自我监测Part 10 孕晚期9月，留意危险信号Part 11 孕晚期10月，随时准备住院待产Part 12 顺利分娩，有一种痛苦叫幸福

## 章节摘录

Part1 孕前准备，预约一个聪明宝宝制订一个妊娠计划相互商量要不要孩子结婚组建新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。具体来说，在确定是否要孩子之前，主要应考虑以下几个方面：(1)家庭的经济条件是否具备。如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。(2)要考虑自己的年龄、工作、学习是不是适于要孩子。如果是年龄小、刚开始参加工作或正在学习专业技术知识，就应该考虑晚一些时候要孩子，集中搞好工作、学习，从而有利于自己事业的发展。(3)要考虑自身的身体健康状况。比如身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕生孩子的时间，待身体健康状况好转后，再考虑怀孕问题。(4)要考虑要不要孩子的问题。有的因家庭中有遗传病史，如遗传精神病、智力低下、机体病患等，就要向医生咨询，是否可以生孩子，如果盲目地生孩子，可能会给家庭和社会带来负担。如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

# 《孕妈妈优生宝典》

## 编辑推荐

《孕妈妈优生宝典(彩图版)》编辑推荐：北京妇产专家权威打造，优生优育指导必备读本。

# 《孕妈妈优生宝典》

## 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)