

《怀孕知识百科》

图书基本信息

书名：《怀孕知识百科》

13位ISBN编号：9787512702257

10位ISBN编号：7512702256

出版时间：2012-1

出版社：中国妇女

作者：贾华敏

页数：296

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

《怀孕知识百科》

内容概要

《怀孕知识百科》详尽地介绍了孕前的心理准备，孕期的饮食宜忌、营养摄入、疾病防治和产后的身体调养等常识。女性怀孕期间，需要格外注意饮食的禁忌、营养的补充及身体的不适，本书即从这些方面出发，详尽地介绍了孕前的心理准备，孕期的饮食宜忌、营养摄入、疾病防治和产后的身体调养等常识，很好地帮助孕妇解决孕期所遇到的各种问题，确保胎儿健康出生。

《怀孕知识百科》

作者简介

贾华敏，医学本科毕业，现任孕产类图书编辑，曾参与多本孕产类图书的编写审读

《怀孕知识百科》

书籍目录

第一部分 孕前 1.做好怀孕的心理准备 2.如何选择怀孕的最佳时机 3.如何推算“易孕期” 4.生育前哪些人应进行遗传咨询 5.不宜生育的夫妇 6.哪些疾病传男不传女 (1)秃头 (2)血友病 7.环境因素对优生的影响 (1)化学因素 (2)物理因素 8.怎样避免缺陷儿的出生 (1)谁的精子与谁的卵子不该匹配 (2)什么时候、什么环境下不该怀孕 9.生物节律与受孕 (1)如何计算人体生物钟 (2)利用人体生物节律实行优生 (3)如何实行生物节律优生 10.怎样调养孕前身体 (1)饮食上依然随心所欲 (2)炒菜用加碘盐还缺碘 (3)孕前仍然使用化妆品 (4)必须放弃曾经钟爱的火锅、烧烤等 (5)穿了防辐射衣就毫无限制地使用电器 (6)在刚装修好的房子里居住 11.孕前的营养准备 12.孕前常规检查项目 13.孕前特殊检查项目 (1)性激素六项检查：找出月经不调的原因 (2)致畸五项(TORCH)的检查 (3)染色体检查 14.孕前查血的必要性 15.男士孕前检查 16.怀孕前不宜吃的食物 (1)减少喝含咖啡因的饮料和食品第二部分 孕期 第一章 孕期基础知识 第二章 孕期饮食营养 第三章 孕期疾病防治 第四章 孕期生活起居 第五章 孕期胎教 第六章 产前检查与准备 第七章 分娩常识 第三部分 产后 第一章 轻松坐月子 第二章 产后保健

章节摘录

版权页：插图：1.做好怀孕的心理准备在怀孕期间,女性的心理状态与情绪的变化会直接影响到体内胎儿的发育,还会影响到孩子成年以后的性格、心理素质等方面的发展。由此可以看出,怀孕期间女性的心理状态不仅影响着孕妇本身,而且还会对孩子产生直接影响。若婚后夫妻双方都希望尽快有个孩子,那么双方就必须从心理以及精神上做好准备,其主要准备内容包括以下几个方面:接受怀孕期发生的特殊变化:包括饮食变化、形体变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫依赖性的增加等各方面的变化。接受未来生活空间的变化:小生命的诞生,不可避免地会使夫妻产生生活空间和自由度较以前变小的感觉,也往往会因此而感到一时间难以适应。接受未来情感的变化:夫妻双方无论从哪一方来说:在孩子出生之后都会自觉或不自觉地将情感转移到孩身上,从而使另一方感到不被重视或者情感的缺乏。

编辑推荐

《怀孕知识百科》编辑推荐：孕前充分了解准备，孕期科学保健养胎，产后全面调理恢复，齐保母子健康平安。科学补充营养，合理锻炼身体，防治妊娠疾病，孕育健康胎儿。怀孕是一件值得高兴的事，但同时它也会给女性带来烦恼。有些女性由于在孕前对怀孕知识了解得比较少，因此在孕期面对身体各种异常症状时，往往会不知所措，其实这种情况是完全可以避免的。《怀孕知识百科》详细介绍了孕期会遇到的各种情况及应对方法，可以帮助你轻松地应对各种烦恼，安心地做一个幸福孕妈妈。

精彩短评

- 1、内容全面，推荐
- 2、内容挺全的，质量不错
- 3、还没有仔细阅读，大致翻了一下，知识范围广但不是很细致，我有一些问题，书中并没有涉及到
- 4、很不错，也很实用。正在慢慢学习中
- 5、还不错，从中了解到很多的信息。
- 6、很详细，图文并茂
- 7、书籍挺好，很满意。以后多看看这种书籍。
- 8、书拿到手，才刚开始翻看，书里图文并茂，写的也还算详细，应该对我有所帮助吧
- 9、孕期知识很全
- 10、这本书很好，对第一次怀孕，父母又不在身边的年轻爸爸妈妈很有指导作用。
- 11、从孕前到产后，很详细。。。很棒
- 12、这本书感觉比较一般图很多纸很厚内容太少和过于简略

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