第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈预备课>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈预备课>>

13位ISBN编号：9787111156925

10位ISBN编号：7111156927

出版时间：2005-1

出版时间：机械工业

作者：安·道格拉斯

页数：394

译者：王化斌

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

优生，是人类的一种本能要求。
所有的父母都希望自己的后代生长得既聪明又健康。
人们在普遍关注下一代的同时，却常常容易忽视缔造和孕育生命的爸爸妈妈们的感受。
本书着生反映了准父母们在生育筹划、身体和情感上的前期准备、孕妇的心理教育等孕前需要考虑的问题，为准父母们提供了相关知识与素材。
作用以生动诙谐的口吻，向您娓娓道来与怀孕有关的方方面面的内容。
例如，在怀孕前后，既在有合理的营养，乐观的情绪，劳逸适度，避免感染，又要注意孕期的各种保健措施；在心理方面，排遣孕期忧虑、直面不理想的怀孕等。
更是其他同类书籍中所不普涉及到的，而这些恰恰是本书难得的特色之处。
　本书可供准备孕育新生命的夫妇及相关的医护人员阅读。

作者简介

安·道格拉斯是北美第一流的怀孕题材和育儿题材作家之一。
她共著有18本书，包括广受欢迎的The Unofficial Guide to Having a Baby ；Trying Again: A Guide to Pregnancy After Miscarriage,Stillbirth,and Infant Loss ；以及Family Finance:The Essential Guide for Parent

<<准妈妈预备课>>

书籍目录

致谢译者序引言第1章 真的准备要个孩子吗？
 时间的问题　养孩子花多少钱　事业考虑　最佳年龄的问题　其他的健康因素　感情上的准备　如果夫妻二人意见相左　当母亲的天性另有安排时第2章 你的赛前安排 大赛前的训练　关注你的体重　——但是别小心得过了头　进行一次营养检查　戒烟　戒酒　把绝毒品　把你的伴侣拉到计划中　戒掉你的咖啡　拒绝灌洗疗法　减轻压力　警惕工作场所的危险 孕前体检做些什么第3章 受孕 数字游戏 受孕的知识　两个阶段的故事　有关精子 如何迅速提高受孕的几率　掌握周期　在最适合的日子里行房　激情性爱　好东西不要一次来得太多　创造一个“ 对精子友好 ”的阴道环境 你能选择孩子的性别吗？第4章 受孕失败 你有生育问题吗？
　不育检查 造成不育的主要原因 辅助生殖　该死的谎言和数据　本会字里行间的言外之意　谈谈经济问题　如何保持冷静第5章 酝酿小生命胜券在握第6章 孕育健康的小宝宝第7章 焦虑地带第8章 孕期疾病第9章 测试还是不测试第10章 灯光、镜头、开拍！
第11章 如何应对并非尽善尽美的孕产第12章 婴儿诞生后的生活附录

编辑推荐

《准妈妈预备课》可供准备孕育新生命的夫妇及相关的医护人员阅读。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com