

<<80后孕产新经>>

图书基本信息

书名：<<80后孕产新经>>

13位ISBN编号：9787510106347

10位ISBN编号：7510106346

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：胡巧燕 著

页数：271

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>

## 前言

80后是社会对出生于改革开放之后的一代年轻人的称呼，他们出生于80年代。

今天，80后已长大成人，到达了他们的事业期和生育期。

80后与自己的父辈及其他长辈们比较，是一个独具特色的群体，他们出生和成长在一个经济日益发达、国力日益强盛、卫生水平日益提升的黄金时代，他们受教育程度较高、视野广阔、思想前卫，他们的婚姻观、生育观与父辈们有一定差别，对孩子的期望值也更高，对科学的孕产育儿知识有更高的要求，也会遇到一些父辈们不曾出现的新问题。

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿科普知识，解决孕产育儿过程中的疑难，获得一些有用的经验，掌握孕育一个健康聪明宝宝的实用方法。

本书系统介绍了从准备怀孕到分娩坐月子的全程知识，从孕前的身心准备、物质准备到产后坐月子，从营养、心理调整、日常衣食住行到运动、胎教、身体保健、宝宝发育，帮助年轻父母了解需要了解的，做到需要做到的，顺利迎接宝宝的到来。

## <<80后孕产新经>>

### 内容概要

本书系统介绍了从准备怀孕到分娩坐月子的全程知识，从孕前的身心准备、物质准备到产后坐月子，从营养、心理调整、日常衣食住行到运动、胎教、身体保健、宝宝发育，帮助年轻父母了解需要了解的，做到需要做到的，顺利迎接宝宝的到来。

## &lt;&lt;80后孕产新经&gt;&gt;

## 书籍目录

有备而孕，迎接宝宝到来 孕前好营养，预约优质宝宝 从孕前3个月开始调理身体 提前3个月补充叶酸 有助于提高受孕概率的营养素 孕前不宜多吃的食物 你需要改掉的不良饮食习惯 日常护理，为孕期生活开一个好头 作一个大略的孕产规划 算好孕产经济账 孕前需要做的事——孕前体检 找出你的最佳怀孕时间 该怎样对待你的宠物 你需要了解的优生保健常识

你需要改掉的不良生活习惯 合适的体重会让孕期更顺利 太瘦或太胖都不利于受孕 优质精卵保卫战 合理运动，打造最棒的身体条件 给80后的运动建议 专家热线，给未来胎宝宝最好的呵护 患上妇科病对怀孕有没有影响 孕前能接种疫苗吗孕1个月专家指导方案 孕妈妈和胎宝宝在变化 第1~2周孕妈妈和胎宝宝的变化 第3周孕妈妈和胎宝宝的变化 第4周孕妈妈和胎宝宝的变化 孕期好营养，让胎宝宝更健康 孕1月营养规划 与宝宝才智息息相关的营养素 孕期早餐怎么吃更健康 孕期该怎么喝水 好孕美食推荐：山药 孕期日常管理，步步跟进 孕早期安胎、保胎的十条建议 需要远离的7种致畸因素 如何与辐射“和平共处” 孕期常见不适，注重防治 孕期感冒怎么办 孕期乏力、没精神 孕期要正确地运动 孕早期运动要“慢” 慢步是适用于整个孕期的好运动 坚持做胎教，让胎宝宝更聪明 胎教能给胎宝宝带来什么 你可以怎样做胎教 好情绪孕育优生宝宝 80后妈妈孕产新经 将来会出现在宝贝身上的特点 怀孕VS工作，能做到鱼与熊掌兼得吗 要学会推算你的排卵期 生男生女你在意吗 专家热线，给胎宝宝最好的呵护 怎样快速判断是否怀孕 孕期能化妆吗，需要化妆时怎么办 敏感性皮肤在孕期该怎么打理 万一怀上多胞胎怎么办 怎么推算出预产期 宫外孕发生的概率高吗，得注意些什么 二手防辐射服还能起到防辐射的作用吗孕2个月专家指导方案 孕妈妈和胎宝宝在变化 第5周孕妈妈和胎宝宝的变化 第6周孕妈妈和胎宝宝的变化 第7周孕妈妈和胎宝宝的变化 第8周孕妈妈和胎宝宝的变化 孕期好营养，让胎宝宝更健康 孕2月营养规划 多摄维生素C，增强抵抗力 孕期怎么吃水果 有助于缓解孕吐的营养方案 素食孕妈妈怎么吃更营养 好孕美食推荐：芦笋 孕期日常管理，步步跟进 怎样防止先兆流产的发生 怎样洗澡更安全 孕期夏季该怎么正确地防晒 孕期冬季取暖二三事 孕期常见不适，注重防治 克服早孕反应 妊娠剧吐的防治 孕期要正确地运动 做些低强度有氧运动 加强肌肉群力量的练习 增加会阴肌肉力量的凯格尔运动 坚持做胎教，让胎宝宝更聪明 可行的建议：做个胎教教案 给孕妈妈的情绪调节建议 善用音乐平复焦虑情绪 80后妈妈孕产新经 教你怎么给孕期护肤品把关 孕期洗脸美容经 快速帮胎宝宝推算出血型 专家热线，给胎宝宝最好的呵护 孕吐会影响胎儿吸收营养吗 和宝宝的血型可能不合，怎样预防溶血症 孕早期可以有性生活吗 总是担心上班时孕吐尴尬，怎么办 听说搪瓷杯含铅，用它喝水会伤害到胎宝宝吗 怕宝宝听不到音乐，可以把收音机、音箱贴在肚皮上给他听吗 多吃水果会对宝宝皮肤好吗孕3个月专家指导方案 孕妈妈和胎宝宝在变化 第9周孕妈妈和胎宝宝的变化 第10周孕妈妈和胎宝宝的变化 第11周孕妈妈和胎宝宝的变化 第12周孕妈妈和胎宝宝的变化 孕期好营养，让胎宝宝更健康 孕3月营养规划 警惕8种易导致流产的食物 营养又解馋的小零食 孕期该怎么吃蔬菜 好孕美食推荐：苹果 孕期日常管理，步步跟进 让孕妈妈睡得更香的4个小妙招 上班时孕妈妈怎么巧妙地午睡 孕妈妈不能在家中养的一些花草 孕期常见不适，注重防治 妊娠牙龈炎的防治 怎样防治蝴蝶斑、妊娠纹 孕期要正确地运动 好孕瑜伽操，给你好心情 坚持做胎教，让胎宝宝更聪明 需要避免的胎教误区 做胎教不可急于求成 色彩与胎教的关系 80后妈妈孕产新经 细数需要从身上取下的美丽饰品 每天怎么安排上网时间最合适 专家热线，给胎宝宝最好的呵护 照B超对胎宝宝有害吗 真的是“酸男辣女”吗 听说孕期很容易长妊娠纹，能用市售的妊娠纹霜吗 什么是高危妊娠，要注意什么 听说家里地毯是很脏的，这会对胎宝宝有影响吗 孕早期为什么会频繁跑厕所 不停上厕所好麻烦，能不能少喝水挺过这一关 ……孕4月专家指导方案孕5月专家指导方案孕6月专家指导方案孕7月专家指导方案孕8月专家指导方案孕9月专家指导方案孕10月专家指导方案产后恢复，步步为营

<<80后孕产新经>>

章节摘录

插图：

<<80后孕产新经>>

编辑推荐

《80后孕产新经(彩色版)》：送给80后妈咪最好的礼物。

<<80后孕产新经>>

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>