

<<0岁方案>>

图书基本信息

书名：<<0岁方案>>

13位ISBN编号：9787510107177

10位ISBN编号：7510107172

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口

作者：张秀丽

页数：294

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>

<<0岁方案>>

内容概要

《0岁方案（升级版）》内容主要包括：怀孕的过程、1月方案：播下一颗幸福的种子、2月方案：紧张而又惊喜的心情、3月方案：逐渐适应度过孕早期、4月方案：令人激动的胎心音、5月方案：感受胎动的幸福、6月方案：亲情互动，感受彼此的爱、7月方案：宝宝睁开了眼睛、8月方案：亲爱的宝宝，好梦、9月方案：最后的冲刺关头、10月文案：瓜熟蒂落，准备迎接天使。

<<0岁方案>>

书籍目录

PART 1 怀孕的过程

一、精卵相遇

卵子的形成

排卵的发生

排卵信号

精子的形成

精子的竞争

精卵结合

生命的诞生

选取最佳的受孕时间

怀孕的概率

二、孕卵植入的过程

受精卵发育成胚泡

植入

双胎和多胎

三、父母的遗传

染色体和基因

宝宝的性别

身高遗传

容貌特征与遗传

四、怀孕的征兆

怀孕的早期征兆

确诊是否怀孕

预产期的推算

孕月及孕周

PART 2 1月方案：播下一颗幸福的种子

一、生理现象

第一孕月(1~4周)

怀孕第一周

怀孕第二周

怀孕第三周

怀孕第四周

二、难题解决方案

不少电器都有辐射，怎样避免辐射伤害到胎儿呢

哪些因素易导致胎儿畸形，该如何避免

准妈妈在孕期感冒了怎么办

三、营养大讲堂

准妈妈要注意补充哪些营养

孕期健康早餐应该怎么吃

爱吃酸味食物的准妈妈需要注意哪些问题

哪些准妈妈不宜喝牛奶

普通人每天需喝8杯水，那准妈妈该怎么喝水呢

孕期可以吃火锅吗

孕期每天吃多少肉合适

吃鱼有什么好处，又有什么讲究

<<0岁方案>>

四、护理大讲堂

什么时候去医院作检查

第一次作产检时医生一般会问哪些问题

ABO溶血和Rh溶血

宫外孕

准妈妈心理状况是否会影响到胎儿的健康

孕早期准妈妈应注意调节哪些负面心理

哪些准妈妈不宜过性生活

怎样为准妈妈打造安全舒适的家居环境

准妈妈在孕早期可以进行哪些运动

饲养宠物的准妈妈在孕期要注意哪些问题

五、胎教大讲堂

在胎教之前，准爸爸准妈妈也要充实自己

胎教应从什么时候开始

每天的这个时段最适合进行胎教

胎教过的宝宝有哪些特点

PART 3 2月方案：紧张而又惊喜的心情

PART 4 3月方案：逐渐适应度过孕早期

PART 5 4月方案：令人激动的胎心音

PART 6 5月方案：感受胎动的幸福

PART 7 6月方案：亲情互动，感受彼此的爱

PART 8 7月方案：宝宝睁开了眼睛

PART 9 8月方案：亲爱的宝宝，好梦

PART 10 9月方案：最后冲刺关头

PART 11 10月方案：瓜熟蒂落，准备迎接天使

<<0岁方案>>

章节摘录

版权页：插图：初次受孕的概率差异是相当大的，所以有些夫妻需要经过更多的努力才能使受孕成功。

一般来说，性生活正常的夫妻，259 / 6的妻子会在一个月内受孕，60%的妻子在半年内受孕，80%的妻子在一年内受孕，909 / 6的妻子会在两年内受孕。

但是，某些因素可能对夫妻一方造成影响而推迟怀孕的时间。

例如，吸烟、喝酒、某些药物、肥胖症、高温和化学药品等都可影响精子的数量和质量。

量少质差的精子无法完成艰险的旅程与卵子相遇。

即使它们相遇，受损伤的精子也难以与卵子结合，即使与卵子结合形成了一个受精卵，这个受精卵也会在发育的早期死亡。

在妻子方面，随着年龄的增长，卵子的质量逐渐降低，35岁以后，虽然月经周期正常，但并不是每个月都能排卵。

抽烟和滥用药物或喝酒也可使卵子受到损伤。

某些妻子由于输卵管阻塞，影响成熟的卵子在输卵管内的运输，因此也无法受孕。

如果自己打算怀孕，可按下面的建议来提高受孕机会。

加强锻炼受孕前，妻子应下决心先调养好身体，以便在怀孕期和哺乳期一直都将身体保持在最佳状态，承担养育胎儿、教育胎儿的重任。

要胜任怀孕、分娩时体力的消耗，未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼，如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等。

每日只需15分钟时间，坚持两个月，就可以达到增强身体素质的目的。

此后再受孕怀胎，就无大的问题。

忌食烟酒为了胎儿的健康，怀孕前戒烟是势在必行的。

因为吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育所造成的影响更大。

因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体（遗传因子）。

<<0岁方案>>

编辑推荐

《0岁方案(升级版)》：首都医科大学北京妇产医院，首都医科大学硕士生导师，教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

获取知识，记录成长，交流分享，免费试用。

<<0岁方案>>

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>