第一图书网, tushu007.com

<<怀孕育儿一本通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕育儿一本通>>

13位ISBN编号：9787543951259

10位ISBN编号：7543951258

出版时间：2012-3

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：391

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

<<怀孕育儿一本通>>

内容概要

从怀孕到分娩，从一个小小的受精卵到一个可爱的小生命。
这需要付出很多的汗水与情感。
专家将为您制定完美的孕育计划，从孕前准备到分娩，全程呵护。
考虑周全，条理清晰。
重点突出。
东方知语早教育儿中心编著的《怀孕育儿一本通》主要内容包括孕前优生准备，孕期饮食营养、生活护理以及科学胎教。

小天使降临了。
那一声嘹亮的啼哭。
是安康幸福的福音，更是人间最动听美妙的歌曲，它唤醒了深藏在父母内心的爱子之情。
育儿是一件辛苦并快乐的事情。
《怀孕育儿一本通》将逐月讲解包括生理特点、科学喂养、日常保健、疾病防治等内容。
让新手父母轻轻松松养育健康聪明宝宝。

<<怀孕育儿一本通>>

书籍目录

Part 1 孕前知识准备
第1节 为优生打下坚实的基础
一、怎样做到优生优育
1. 优生优育的六大原则
2. 优生优育常出现的误区
3. 怎样保证优生
4. 优生优育检查项目
二、夫妻双方家族遗传病检查
1. 遗传病的分类
2. 遗传病的治疗方法
三、远离烟和酒，聪明宝宝家家有
四、受孕前妻子补充叶酸的好处
1. 叶酸的好处
2. 孕妈妈补充叶酸的好处
3. 如何正确补充叶酸
五、妻子受孕前的营养储备
1. 要养成良好的饮食习惯，不偏食，不挑食
2。
在饮食中注意蛋白质、矿物质和维生素的摄入
3. 应避免接触各种污染性食物
六、妻子怀孕前丈夫的饮食
1. 年轻丈夫为什么也要注意饮食
2. 年轻丈夫必吃的食物
3. 备孕阶段丈夫的饮食禁忌
4. 备孕丈夫的简单食谱
5. 戒烟戒酒
七、妻子怀孕前的生理与心理准备
第2节 什么时候受孕最合适
一、夫妻双方的最佳生育年龄段
二、最佳的受孕季节
三、怎样计算排卵期
四、生男与生女的奥秘
1. 准备计划
2. 生男生女的几个基本条件
3. 饮食重点
五、怎样提高受孕质量
Part 2 十月怀胎全程指导
Part 3 产褥期妈妈的保健
Part 4 新生儿护理全教程
Part 5 婴儿期健康攻略

章节摘录

孕吐原因，现在医学上还没有人确切地知道，但这很可能是孕妈妈各器官发生多种生理变化的共同结果，其中可能包括：　　怀孕早期，体内的绒毛膜促性腺激素的分泌量迅速增加。
人们不知道人绒毛膜促性腺激素是不是恶心的直接原因，但从时间上来考虑，还是非常吻合的，早晨孕吐最严重的时候，也是人绒毛膜促性腺激素峰值的最高峰。
怀孕早期，孕吐的另一个原因是雌激素水平的迅速升高，当然其他激素也可能有影响。
怀孕期间嗅觉和对气味的敏感度大大提高。
比如，有人在隔好几个房间的地方煎香肠，一个怀孕不久的妇女竟然能闻得到这种气味，并立刻引起恶心、呕吐反应。
这种现象并不少见。
这种敏感性也可能与雌激素水平升高有直接关系。
研究人员提出，部分孕妈妈因为怀孕会感到心理压力过大，所以，更容易产生恶心和呕吐感。
但目前还没有足够的证据能证明这种说法的可靠性。
当然，如果经常恶心或呕吐，那肯定会感到更大的压力！
……

编辑推荐

为了解决无数新婚夫妇对于婚育知识不了解的问题，为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，也为了使更多的家庭能够拥有健康的宝宝，东方知语早教育儿中心编著的《怀孕育儿一本通》编者综合了营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科，本着认真负责的态度尽可能地做到内容科学合理，条理清晰明了，语言生动简洁，使其能够真正成为无数准备或者即将为人父母的朋友们的贴心好帮手、好老师、好伙伴。

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