

<<怀孕280天>>

图书基本信息

书名：<<怀孕280天>>

13位ISBN编号：9787802034525

10位ISBN编号：7802034523

出版时间：2007-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：王玉华

页数：326

字数：260000

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280天>>

### 内容概要

本书以孕龄为主线，详细介绍怀孕280天的生理变化、胎儿发育、胎教方法、营养饮食、日常保健、夫妻性爱等准妈妈最关心的问题。

内容全面、实用，是准妈妈顺利度过孕产期的好参谋。

孕前应该做哪些检查 什么原因会引起孕期出血 恶心和晨吐该怎么办 需要长期吃复合维生素吗 孕期运动要注意些什么 孕期饮食有哪些禁忌 大龄准妈妈应注意些什么 孕期怎样补钙更有效 哪种分娩方式比较好 分娩时如何与医生配合

<<怀孕280天>>

书籍目录

第一章 妊娠准备方案 妊娠前心理准备 妊娠前物质准备 妊娠前知识准备 妊娠前生理准备 怎样才能如期妊娠 怎样确定是否妊娠第二章 妊娠第1个月(0-4周) 准妈妈与胎儿的变化 聪慧宝宝胎教方案 胎儿与准妈妈同步营养方案 准妈妈日常护理方案 准妈妈身体保健方案 准妈妈情绪管理方案 准妈妈性生活方案 准妈妈知识储备方案第三章 妊娠第2个月(5-8周) 准妈妈与胎儿的变化 聪慧宝宝胎教方案 胎儿与准妈妈同步营养方案 准妈妈日常护理方案 准妈妈身体保健方案 准妈妈情绪管理方案 准妈妈性生活方案 准妈妈知识储备方案第四章 妊娠第3个月(9-12周) 准妈妈与胎儿的变化 聪慧宝宝胎教方案 胎儿与准妈妈同步营养方案 准妈妈日常护理方案 准妈妈身体保健方案 准妈妈情绪管理方案 准妈妈性生活方案 准妈妈知识储备方案第五章 妊娠第4个月(13-16周) 准妈妈与胎儿的变化 聪慧宝宝胎教方案 胎儿与准妈妈同步营养方案 准妈妈日常护理方案 准妈妈身体保健方案 准妈妈情绪管理方案 准妈妈性生活方案 准妈妈知识储备方案第六章 妊娠第5个月(17-20周)第七章 妊娠第6个月(21-24周)第八章 妊娠第7个月(25-28周)第九章 妊娠第8个月(29-32周)第十章 妊娠第9个月(33-36周)第十一章 妊娠第10个月(37-40周)第十二章 和孩子一起迎接宝宝出生

章节摘录

第一章 妊娠准备方案 妊娠前心理准备 4 打消不必要的顾虑 有些年轻女性对妊娠抱有一种担忧心理：一是怕妊娠影响自己的体形；二是怕分娩时难以忍受疼痛；三是怕自己没经验带不好宝宝，或是担心自己产后上班无人照管宝宝。

其实，这些担心都是没必要的。

毫无疑问，妊娠后由于生理上的一系列变化，体形也会发生很大变化，但只要注意按照科学的方法进行锻炼，产后体形也可以得到恢复。

事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真做健美操锻炼的女性，产后体形恢复得很好。

许多著名的女运动员、女演员都曾经生育过宝宝，有些还多次生育，但她们的体形并没有太大的变化，其关键原因就在于认真锻炼。

另外，分娩产生的疼痛也只是很短暂的一阵，只要能够同医生密切配合，就能减少痛苦，顺利分娩。

至于第三种顾虑就更没有必要了。

只要夫妻双方有责任心，掌握科学的养育方法，就一定可以养育出健康聪明的宝宝。

如果夫妻双方因为工作或其他原因无法照顾宝宝，也可以请保姆或者送到专门的托婴机构。

宝宝是夫妻爱情的结晶，是夫妻生命的延续。

为了夫妻间诚挚的爱情，为了人类的不断繁衍，做妻子的应该有信心承担生育的重担。

只要有强烈的责任感和坚定的信念，就一定能够克服所遇到的一系列困难，迎来宝宝的顺利诞生，体验到做母亲的快乐。

.....

## <<怀孕280天>>

### 编辑推荐

本书是一本为幸“孕”的父母们精心打造的一本孕育圣经。该书以通俗易懂的语言，深入浅出地对怀孕全程作了全面而系统的科学指导，并对各环节出现的问题做了应对措施，为您讲述有关孕前、孕中、孕后的保健问题：如何安排饮食、如何运动、如何避免不良情绪、如何进行胎教、如何谨慎用药等。这些都是您最关心的，应引起高度重视的问题。而这一切都是给准备怀孕或已经怀孕的您提供全方位的帮助。

<<怀孕280天>>

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>