

<<孕产·养胎全方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产·养胎全方案>>

13位ISBN编号：9787802035003

10位ISBN编号：7802035007

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：丛书专家编委会

页数：319

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>

<<孕产·养胎全方案>>

内容概要

《孕产养胎全方案》广泛涉及日常生活细节，由专家制定具体方案。
权威，实用。

孕产，分娩，养胎是每一位计划怀孕和正在怀孕的女性十分关注的三大热点，我们特聘妇幼保健专家，根据中国女性的生理特点，推出《孕产·养胎全方案》一二·一书，用以帮助广大女性健康孕产，科学养胎，在提高女性健康水平的同时，优生优育，提高人口质量。

<<孕产·养胎全方案>>

书籍目录

孕前准备孕前的物质准备必要的经济基础良好的生活环境切实可行的孕产育儿计划孕前的心理准备良好的情绪和积极的心境优质的性生活树立自信完成角色转换夫妻和谐相处与家人达成共识关于优生的基本知识多大年龄做妈妈哪个季节怀孕最适宜孕前要补充哪些营养孕前要治疗的疾病戒掉不良习惯怀孕的必要条件通过排卵监测手段计划怀孕不宜立即怀孕的几种情况孕前应该进行口腔检查怀孕前医学检查的重要性如何预防遗传疾病胎儿的性别是怎样决定的父母的血型是怎样遗传的预产期的推算方法可以带病怀孕的几种情况 孕期生活指导分娩产后保健

章节摘录

孕前的物质准备必要的经济基础营养费用怀孕期间比较大的花费应该是补充营养所需要的费用。从怀孕开始,为保证胎儿的发育和自身的健康,孕妇需要补充大量的营养,并且在怀孕的不同时期,要根据具体情况不断地调整孕妇的饮食结构,以满足孕妇对营养物质的需求。

孕妇的饮食要保证各种营养成分的平衡,还要注意饮食多样化。

在计划怀孕时,一定要将这部分开支考虑在内。

衣着费用怀孕以后,女性的身体外形会发生改变,需要通过穿着打扮来修饰身体的变化,如设计裁剪良好的孕妇装、保护孕妇和胎儿的腹带、孕妇防辐射服等。

虽然怀孕结束后就不会再使用这类服装或用品,但它们的专用性非常强,在购买时,一方面要考虑价格,但是更重要的是要考虑这些物品使用的舒适性和安全性,特别是购买化妆品,不仅要考虑到使用的效果,还必须考虑到是否会对胎儿产生不良的影响。

在计划孕期费用时,应适当考虑这方面的开支。

(1)合适的内衣和内裤:要选择吸水性强、有弹性的材料,最好选用纯棉制品。

由于内衣内裤要勤洗勤换,注意选择易洗及柔软的衣料。

因孕期要经常检查和进行乳房保养,注意选择容易穿、脱的胸衣。

最好准备几条宽大的平脚内裤,因为孕期穿三角内裤容易着凉,同时当腹部大到一定程度时,三角内裤就无法穿了。

内裤和衬裤都不要用松紧带,以免勒着肚子、压迫胎儿,最好使用带子,以便根据腹围的变化进行调节。

<<孕产·养胎全方案>>

编辑推荐

<<孕产·养胎全方案>>

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>