

图书基本信息

书名：<<健康中国2*图解孕产40周健康百科全书>>

13位ISBN编号：9787807599708

10位ISBN编号：7807599707

出版时间：2009-6

出版时间：崔钟雷 万卷出版公司 (2009-06出版)

作者：崔钟雷 编

页数：228

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>

内容概要

每一个生命的孕育都是一个奇迹。

作为准妈妈，面对一天天不断变化的身体，时时感受着充实与快乐，但也会因即将肩负的另一份责任而感到不安。

为了使每一位准妈妈在妊娠期过得安心、愉快，我们特意编撰了《图解孕产40周健康百科全书》。

本书从四个方面指导准妈妈：“孕前准备”帮助你实现优生的理想；“生命之旅”使你了解身体的变化以及准妈妈应注意的事项；“产后指南”帮助新妈妈走进新生活，并指导新妈妈产后身材恢复；而“胎教方法”则是让宝宝赢在起跑线上。

经过本书的指导，你一定会顺利地度过孕产期，并孕育出一个健康、聪明的宝宝。

书籍目录

第一章 孕前准备 (一) 常识知多少1.最佳受孕年龄2.最佳受孕季节3.易受孕时机4.孕前生物钟的调节及生物钟的算法5.选择胎儿的性别6.宝宝的智力与遗传的关系7.暂缓受孕的情况8.不宜怀孕的情况9.不孕与不育10.如何成功受孕11.人工受孕 (二) 行动倒计时1.提前一年作全身健康检查2.提前11个月注射乙肝疫苗3.提前10个月改变不良生活习惯4.提前8个月注射风疹疫苗5.提前6个月看牙6.提前3个月补充叶酸7.可以提前3个月注射的其他疫苗8.提前1个月洗牙 (三) 一切为了宝宝1.制定完美的怀孕计划2.孕前生理功能调适及锻炼3.孕前营养调整4.孕前要慎重服药5.孕前心理6.准爸爸要注意的事7.和谐的性生活8.为宠物搬家9.含咖啡因类饮料不宜饮10.烟酒,再见 (四) 怀孕早知道1.最明显的信号2.从食物偏爱来判断3.其他信号4.更可靠的怀孕检测方法5.根据月经推算预产期6.根据基础体温表推算预产期7.根据妊娠周计算预产期8.孕期白带增多是正常现象9.孕后尿频的原因10.怀孕后其他方面的变化第二章 生命之旅第三章 产后指南第四章 胎教方法

章节摘录

第一章 孕前准备 (一) 常识知多少 1. 最佳受孕年龄 女性：随着女性性器官及心理的成熟，女性受孕的最佳年龄为24~25岁，在25~26岁时生育第一胎最为理想，若做不到，则在30岁前生育也是比较理想的。

30岁以后生育，会使分娩难度加大，而且，带孩子的精力也不如30岁以前。

男性：据科学研究表明，对中国男性来说，25~40岁是最佳的生育年龄。

从20岁开始，男性的身体发育已经基本达到成熟，到了25岁，男性的生理、心理两方面达到完全成熟，到了40岁以后，男性生育能力才开始明显下降。

2. 最佳受孕季节 传统中医认为，万物都遵循着春生、夏长、秋收、冬藏的规律，其中春天和秋天是最温和的季节，象征着生长和丰收。

春末和秋初是人类生活与自然最和谐的季节，也是受孕的最佳季节。

此时气候温和适宜，呼吸道传染病和风疹病毒感染流行较少。

孕妈妈的饮食起居容易调节，这样可使最初阶段的胎宝宝有一个安定的发育环境，对于保胎、优生非常有利。

3. 易受孕时机 除无精子症患者外，男性的精子总是成千上万地生长着，没有明显的时间差别，每一次排精均有精子排出。

女性每一次月经周期一般只有一个优势卵细胞发育成熟，而且卵细胞只能在排卵后短时间内存活，所以最容易受孕的时机就是女性的排卵期。

.....

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>