

<<怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787512702257

10位ISBN编号：7512702256

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：贾华敏

页数：296

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>

## <<怀孕知识百科>>

### 内容概要

女性怀孕期间，需要格外注意饮食的禁忌、营养的补充及身体的不适，本书即从这些方面出发，详尽地介绍了孕前的心理准备，孕期的饮食宜忌、营养摄入、疾病防治和产后的身体调养等常识，很好地帮助孕妇解决孕期所遇到的各种问题，确保胎儿健康出生。

#### 作者简介

贾华敏，医学本科毕业，现任孕产类图书编辑，曾参与多本孕产类图书的编写审读

## <<怀孕知识百科>>

### 书籍目录

#### 第一部分 孕前

- 1.做好怀孕的心理准备
- 2.如何选择怀孕的最佳时机
- 3.如何推算“易孕期”
- 4.生育前哪些人应进行遗传咨询
- 5.不宜生育的夫妇
- 6.哪些疾病传男不传女
  - (1)秃头
  - (2)血友病
- 7.环境因素对优生的影响
  - (1)化学因素
  - (2)物理因素
- 8.怎样避免缺陷儿的出生
  - (1)谁的精子与谁的卵子不该匹配
  - (2)什么时候、什么环境下不该怀孕
- 9.生物节律与受孕
  - (1)如何计算人体生物钟
  - (2)利用人体生物节律实行优生
  - (3)如何实行生物节律优生
- 10.怎样调养孕前身体
  - (1)饮食上依然随心所欲
  - (2)炒菜用加碘盐还缺碘
  - (3)孕前仍然使用化妆品
  - (4)必须放弃曾经钟爱的火锅、烧烤等
  - (5)穿了防辐射衣就毫无限制地使用电器
  - (6)在刚装修好的房子里居住
- 11.孕前的营养准备
- 12.孕前常规检查项目
- 13.孕前特殊检查项目
  - (1)性激素六项检查：找出月经不调的原因
  - (2)致畸五项(TORCH)的检查
  - (3)染色体检查
- 14.孕前查血的必要性
- 15.男士孕前检查
- 16.怀孕前不宜吃的食物
  - (1)减少喝含咖啡因的饮料和食品

.....

#### 第二部分 孕期

#### 第三部分 产后

章节摘录

版权页：插图：1.做好怀孕的心理准备在怀孕期间,女性的心理状态与情绪的变化会直接影响到体内胎儿的发育,还会影响到孩子成年以后的性格、心理素质等方面的发展。

由此可以看出,怀孕期间女性的心理状态不仅影响着孕妇本身,而且还会对孩子产生直接影响。

若婚后夫妻双方都希望尽快有个孩子,那么双方就必须从心理以及精神上做好准备,其主要准备内容包括以下几个方面:接受怀孕期发生的特殊变化:包括饮食变化、形体变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫依赖性的增加等各方面的变化。

接受未来生活空间的变化:小生命的诞生,不可避免地会使夫妻双产生生活空间和自由度较以前变小的感觉,也往往会因此而感到一时间难以适应。

接受未来情感的变化:夫妻双方无论从哪一方来说:在孩子出生之后都会自觉或不自觉地将情感转移到孩身上,从而使另一方感到不被重视或者情感的缺乏。

### 编辑推荐

《怀孕知识百科》编辑推荐：孕前充分了解准备，孕期科学保健养胎，产后全面调理恢复，齐保母子健康平安。

科学补充营养，合理锻炼身体，防治妊娠疾病，孕育健康胎儿。

怀孕是一件值得高兴的事，但同时它也会给女性带来烦恼。

有些女性由于在孕前对怀孕知识了解得比较少，因此在孕期面对身体各种异常症状时，往往会不知所措，其实这种情况是完全可以避免的。

《怀孕知识百科》详细介绍了孕期会遇到的各种情况及应对方法，可以帮助你轻松地应对各种烦恼，安心地做一个幸福孕妈妈。

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>