

《怀孕必读》

图书基本信息

书名：《怀孕必读》

13位ISBN编号：9787538444278

10位ISBN编号：7538444270

出版时间：2009-12

出版社：木紫 吉林科学技术出版社 (2009-12出版)

作者：木紫

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《怀孕必读》

内容概要

《怀孕必读:迎接新生命的第1本书》汇聚众多的孕产专家，在他们的真知灼见指引下撷取孕育过程中的重点、难点以及容易疏漏却关系重大的方面，涵盖新时期孕育面对的新问题，一一展平、细细评析，语言质朴优美，直达孕育者焦虑和烦恼的郁结处，堪称一本孕育者期待着的孕育天才宝宝的贴心之作！

《怀孕必读》

书籍目录

第一章消灭孕前不利因素，孕育天才宝宝警惕！非正常心理状态影响受孕远离可致胎儿畸形的孕前环境因素生育聪明宝宝，选择“最佳”孕育优生，避开不利的因素孕前、这些生活细节导致身体无法承载孕育与老公贴心耳语：要做爸爸，提前3个月护精第二章好孕讲堂，孕前营养与保健大视点准妈妈，孕前不可忽略体重孕前营养，补之有道准备怀孕，这些营养素千万不能缺孕前，“准妈妈”这样挑食有道理孕育宝贝，让老公“精子”强壮起来孕前，必须治愈的疾病哪些遗传病不宜生育第三章预防畸形胎儿，做好各项检查婚检，了解了才能重视孕检，相关项目全面解析熟悉怀孕的征兆孕期阶段检查全攻略高龄孕妇的必要检查孕期检查中的双刃剑第四章母子健康。孕期饮食有学问做个营养健康孕妇孕期养胎，1~10月至尊食方大揭秘孕期，盘点食物的特殊功效孕期不宜多吃的食物孕期忌吃食物第五章孕期保健，扔掉不良生活习惯爱美，但不要伤害宝贝吃，多一些讲究检查一下卧室、床、睡眠习惯三思而后“行”卸下心理负担休闲时光，别让宝贝受害环境防病治病，平安度过孕期第六章安胎保胎，科学进行不伤胎安胎，孕早期父母必修课留心妊娠途中“指示灯”走出保胎误区孕期各阶段安胎保胎方案第七章孕期胎教，给亲子教育垫个好底胎教的含义、实施原则及方法音乐胎教，怎么听最受益抚摩胎教始于胎儿良性刺激语言胎教，交流什么最益智运动胎教，母子一起动起来光照胎教，怎么照最能促进视觉功能孕期各阶段胎教方法

章节摘录

现代家庭装修得真是美轮美奂、富丽堂皇，但是，大家可知道这些豪华装修背后的污染？有些大理石等天然石材中含有氡、镭等放射性物质，如果采用了这些材料，相当于在家中安放了一台微型放疗机，尽管其辐射量很少，但日积月累几十年下来，其祸害可真不小。因此，一定要选用有辐射合格标志的天然石材。苯是油漆、涂料和黏合剂的溶剂和稀释剂，它的慢性毒性作用严重影响骨髓造血功能，导致再生障碍性贫血和白血病。所以，在室内装修中可用甲苯、二甲苯或汽油代替苯作为溶剂或稀释液，不要购买含苯的涂料或黏胶剂。甲醛是一种具有很强刺激性的可挥发性化学物质，能刺激人的眼睛、咽喉部、呼吸道。对细胞内的遗传物质有很强的损伤作用，它可引起基因突变、DNA断裂以及染色体畸变等，对精子和卵子有很强的致畸、致突变作用。它是一种挥发性的有机物，各类装修材料都在不同程度上含有甲醛。选择装饰板材时，一定要选合格的材料，保证甲醛含量较低。房屋装修后，至少应让其通风3个月再入住。居室装修要避免不良材质，装修后要通风3个月以上再搬入，切勿装修完就入住、孕育。……

《怀孕必读》

编辑推荐

《怀孕必读:迎接新生命的第1本书》由吉林科学技术出版社出版。

精彩短评

1、对于孕前有些介绍

《怀孕必读》

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:www.tushu111.com