

# 《十月怀胎优生方案》

## 图书基本信息

书名：《十月怀胎优生方案》

13位ISBN编号：9787802035362

10位ISBN编号：7802035368

出版时间：2008-5

出版社：中国妇女出版社

作者：李素娟

页数：276

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](http://www.tushu111.com)

# 《十月怀胎优生方案》

## 内容概要

《十月怀胎优生方案》内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中一些必备的常识，分述了十月怀胎中必要的保健及一些常见问题的处理方法。力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。年轻夫妇们，如果你想作出一个完善的孕育计划，那么，就请拿起《十月怀胎优生方案》吧！学习有关孕育的科学知识，优化自身条件，为十月怀胎作好准备，以达到优身受孕，优境养胎，优教育儿的目的。

# 《十月怀胎优生方案》

## 书籍目录

第一篇 孕1月第一章 胎儿及母体的发育变化胎儿的变化母体的变化第二章 孕1月孕妇保健指导受孕当月应如何养胎、护胎孕妇心理保健是优生的关键孕妇保持良好的心态应注意些什么丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定影响胎儿发育的因素有哪些怀孕征兆有哪些孕前检查与优生根据B超检查推算预产期由末次月经日期推算预产期第三章 孕1月胎儿保健指导如何认识理解胎教胎教成功的要素培养聪明的孩子从现在做起孕1月胎教重点怀孕前后应注意什么孕前准备应该知道的8个“1”第四章 孕期营养原则与饮食孕前饮食与优生的关系营养对胎儿的3大妙处营养胎教对孕妇的3大妙处胎儿需从母亲身上汲取丰富营养孕前不宜过多食用的食物孕妇的维生素摄入量孕妇的微量元素摄入量孕妇的脂肪摄入量孕妇的碳水化合物摄入量孕妇的优质蛋白质摄入量孕妇不可缺少的微量元素孕前该如何补充营养胎儿早期大脑的发育食谱第五章 孕期生活常识和禁忌孕1月生活细节提示致畸敏感期间孕妇该做的事警惕家电的污染哪些职业女性在孕前需调换岗位第二篇 孕2月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕2月孕妇保健指导第三章 孕2月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第三篇 孕3月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕3月孕妇保健指导第三章 孕3月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第四篇 孕4月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕4月孕妇保健指导第三章 孕4月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第五篇 孕5月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕5月孕妇保健指导第三章 孕5月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第六篇 孕6月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕6月孕妇保健指导第三章 孕6月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第七篇 孕7月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕7月孕妇保健指导第三章 孕7月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第八篇 孕8月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕8月孕妇保健指导第三章 孕8月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第九篇 孕9月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕9月孕妇保健指导第三章 孕9月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌第十篇 孕10月第一章 胎儿及母体的发育变化第二章 孕10月孕妇保健指导第三章 孕10月胎儿保健指导第四章 孕期营养原则与饮食第五章 孕期生活常识和禁忌

# 《十月怀胎优生方案》

## 章节摘录

第一篇 孕1月 第一章 胎儿及母体的发育变化 胎儿的变化 女性的卵子与男性的精子结合成肉眼见不到的受精卵，一个新生命就形成了。受精后7~12天左右着床，逐渐成长。受精卵着床后发育到第8周为止，称为胚芽。发育到第3周末的胚芽，长约0.5~1厘米，重约1克，用肉眼可以看见了。这时的胚芽，身体分两大部分，比较大的部分为头部，占了身长的一半。与头部相连着的躯体，有长长的尾巴，很像小海马的形状。这时的胚芽，在外观上，与其他动物的胚芽没有什么区别，手脚因为太小，肉眼还看不清楚。胚芽的表面覆盖着绒毛组织，这种组织不久将要形成胎盘。胎儿通过胎盘吸收母体的营养成分，排出代谢产物。这个时期的胎儿，眼睛、鼻子、耳朵尚未形成，但嘴和下巴的雏形已经能看到了。血液循环系统器官原形已出现，脑、脊髓神经系统器官原形也已出现：肝脏在这个时期也开始显著发育；心脏的发育较显著，在第2周末成形，从第3周末起开始搏动；与母体相连的胎盘、脐带也从这个时候开始发育了。母体的变化 从未次月经第一日起4周为孕1月。大部分孕妇都没有自觉症状，少部分人会出现类似感冒的症状，如身体疲乏无力、发热、畏寒等。这时，母体的子宫、乳房大小形态还看不出有什么变化，和没怀孕时差不多，子宫约有鸡蛋那么大。由于没有妊娠的自觉症状，大部分孕妇不知道自己已经怀孕，所以希望已婚育龄妇女注意观察自己的身体状况，一旦发现有怀孕的征兆，就不要随便吃药，不要轻易接受x线检查，更不要进行剧烈的体育活动。……

# 《十月怀胎优生方案》

## 编辑推荐

科学全面实用的孕育指导方案，妊娠育儿，保健金典。 如何提高受孕质量，胎教要注意哪些问题，妊娠时期的营养饮食，妊娠时期的性生活，丈夫应如何帮助妻子，顺利生产。

# 《十月怀胎优生方案》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)