

《十月怀胎百科全书》

图书基本信息

书名：《十月怀胎百科全书》

13位ISBN编号：9787546109589

10位ISBN编号：7546109582

出版时间：1970-1

出版社：黄山书社

作者：赵芳芳 编

页数：492

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

《十月怀胎百科全书》

前言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题：要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

《十月怀胎百科全书》

内容概要

《十月怀胎百科全书》由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家指导编著。孕前必备常识助您为孕育优质宝宝做足准备；产后调理助您早日康复；而作为《十月怀胎百科全书》重点的孕期百科则针对各个孕月母胎变化，从母儿保健、饮食营养、日常事宜和胎教优生等各个方面为您提供最有效的指导。各位专家将为孕育新生命的您指点迷津，让您健康、轻松地孕育出健康聪明的宝宝。

书籍目录

第一篇 孕前知识百科 第一章 孕前凡事 一、如何成功受孕 如何确定排卵期 排卵期前应减少性事 性交技巧与受孕几率 帮助受孕的性交姿势 性高潮与受孕 二、优生的条件 优生与肾 正确选择配偶 优生与婚检 智力与遗传的关系 三、优生的时机 优生应避免的几种情况 最佳婚育年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时机 最佳受孕环境 第二章 孕前准备 一、孕前准备工作 孕前的心理准备 孕前的生理准备 孕前的物质准备 尽早治疗牙疾 二、孕前男性必读 男性应具备的优生知识 孕前男性“护精”4原则 饮食建议 导致流产的男性因素 第三章 孕前饮食与保健 一、孕前的饮食营养 孕前为什么要补充营养 如何补充全面均衡的营养 孕前宜吃的6类食物 叶酸的补充 二、孕前保健 健身锻炼 养成良好的作息习惯 三、孕前禁忌 孕前忌用的药物 孕前应禁止食用黑棉子没 孕前不能吃的一些食物 第二篇 宝宝孕育妙方 第一章 1月——我有宝宝了 一、母子月月变 胎宝宝的发育 准妈妈的变化 二、准妈妈保健 正确认识早孕反应 如何克服早孕反应 准妈妈如何预防疾病 怀孕前后和妇科病 孕早期腹痛的鉴别与处理 准妈妈可否进行体育锻炼 第二章 2月——兴奋？不安？ 第三章 3月——用心保住宝宝 第四章 4月——安静平稳的一个月 第五章 5月——宝宝，妈妈好幸福 第六章 6月——宝宝渐渐长大 第七章 7月——宝宝心急了吧 第八章 8月——等待中..... 第九章 9月——宝宝快要出生了 第十章 10月——终于见到宝宝了 第三篇 产后恢复奇热 第一章 产后饮食营养 第二章 产后保健

章节摘录

插图：孩子智力与遗传有关，但并不完全是由遗传决定的。应该说智力是先天遗传和后天教育两方面共同起作用的结果。一般而言，遗传对智力发展的作用是客观存在的。据调查表明，父母智力高的，其子女智力往往也较高；父母智力平常，其子女的智力也一般；父母智力有缺陷，子女也有可能智力发育不全。这在“双生子”中最为明显，如一对同卵双胞胎，自幼分居两地，虽然教育与生活环境的差异会使他们显现出很多不同之处，但他们的智力、才能、爱好仍会有许多相近之处。在国外，如莫扎特，他的家族中几代人均具有卓越的音乐才能的。我国南北朝时戴逵和他的儿子戴勃和戴显，都是卓越的音乐家。似乎音乐、绘画等才能的遗传倾向更为明显。有人甚至认为音乐才能，如听音、构思、节拍与节奏的把握等才能与某些基因有关。有的学者认为，若干不同的基因共同存在于同一体内，共同作用（如两个音乐家婚配，其子女更容易显示出音乐才能）。但是，不可否认，环境对智力也有极大的影响，即后天教育、训练以及营养等起决定作用。众所周知，“狼孩”是自幼被狼抚养的婴儿，由于在其智力发育阶段生活于狼群之中，所表现出的爬行、狂叫、咬人的特性已经形成，因此当他后来重新回到人群中就不能很好地适应，不能很快恢复人的本性。

《十月怀胎百科全书》

编辑推荐

《十月怀胎百科全书》：孕前必读母婴保健饮食营养日常百科爸爸参与胎教学问专家指点产后调理健康孕产育全程方案28位著名育婴专家权威奉献中国十大妇幼保健中心联合推荐全面实用、专业科学的孕育宝典孕产育全程指导，为您提供最前沿的孕产育信息，助您孕育一个健康活泼的宝宝。

《十月怀胎百科全书》

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