

# 高龄孕产全程方案



[高龄孕产全程方案 下载链接1](#)

著者:王艺霖 编

出版者:化学工业

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787122016867

《高龄孕产全程方案》针对孕期各个阶段的衣、食、住、行、心理、准爸爸参与等问题

做了切实可行的指导，是一本实用性强、通俗易懂的育儿图书。十月怀胎，一朝分娩。每位准妈妈都在努力做到最好。但她们也都有不少的困惑，特别是高龄准妈妈们。她们渴望获得一部在饮食、衣着、胎教、起居、锻炼、育儿等方面都能帮助她们的宝典。

## 作者介绍:

目录: 未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备 风险与高龄同在吗？谁是高龄孕产妇？  
高龄对生育的影响有哪些？提示：高龄女性受孕出现染色体异常的概率相对较高  
高龄准妈妈也有优势吗？如何制订和实施受孕计划 哪些危险因素易导致出现高危儿？  
高龄准妈妈如何做好孕前调理？准爸爸高龄对胎儿有影响吗？  
提示：准爸爸戒酒多长时间才适宜受孕？高龄准妈妈应该知道的  
高龄准妈妈、准爸爸进行孕前检查可了解哪些情况 提示：吃南瓜子提高精子质量  
高龄准妈妈如何选择受孕时机和环境？提示：最佳受孕季节 如何计算排卵期？  
提示：排卵期怎么做才容易怀孕？高龄准妈妈为什么要进行遗传咨询？  
不宜受孕的情况有哪些？提示：疲劳影响精子质量  
人工流产之后多久才可以再次怀孕？习惯性流产的准妈妈要注意什么？  
提示：易造成流产的食物有哪些？服避孕药期间到来的宝宝能要吗？  
患有哪些遗传性疾病的夫妻不适合怀孕？高龄准妈妈应该做到哪些？  
身体锻炼计划应包括哪些内容？高龄准妈妈什么时候开始补充叶酸？  
高龄准妈妈为何要提前进行营养补充？准爸爸的孕前营养要点是什么？  
高龄准妈妈的孕前小食谱有哪些？准妈妈应提前做好哪些准备？  
孕前为什么要进行牙病检查？提示：龋齿也遗传？  
孕前应治疗哪些疾病？好孕开始——高龄准妈妈的孕早期 宝宝来了吗？  
如何知道怀孕了？提示：如何看早孕试纸？高龄准妈妈为什么易“诈胡”？  
怀孕后为何还有月经 高龄准妈妈须辨明哪几种孕早期出血？宫外孕是怎么回事儿？  
先兆流产有什么症状？为什么会发生先兆流产？保胎为何不能强求？  
宝宝的性别由谁定？如何知道宝宝什么时候出生？高龄准妈妈的孕早期保健  
孕早期小宝宝和妈妈的变化有哪些？孕吐为何而来？如何减轻孕吐？  
提示：缓解孕吐的小偏方 怀孕后，为何爱哭，爱发脾气？怀孕后，为什么会变懒？  
提示：消除疲劳的鲜果汁……高龄准妈妈的产检  
高龄准妈妈孕早期的营养需求和食疗快乐孕程——高龄准妈妈的孕中期  
高龄准妈妈的孕中期保健 高龄准妈妈的产检  
高龄准妈妈孕中期营养需求和食疗严阵以待——高龄准妈妈的孕晚期  
高龄准妈妈的孕晚期保健 高龄准妈妈的产检  
高龄准妈妈孕晚期的营养需求和食疗伟大历程——高龄准妈妈的分娩 准备迎接宝宝  
正常分娩——顺产 急产、难产、剖宫产再接再厉——高龄准妈妈的产后保健  
至关重要的“月子”期护理 月子营养细盘点  
重拾旧日风采的产后恢复锦上添花——新妈妈的育儿经 养儿必备的本领  
神圣的母乳喂养附录  
· · · · · (收起)

[高龄孕产全程方案 下载链接1](#)

标签

## 评论

[高龄孕产全程方案 下载链接1](#)

## 书评

[高龄孕产全程方案 下载链接1](#)