

<<孕产妈妈全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈全程指导>>

13位ISBN编号：9787501955336

10位ISBN编号：7501955336

出版时间：2006-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：丁辉

页数：204

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>

<<孕产妈妈全程指导>>

内容概要

怀孕是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。

本书根据怀孕分娩的历程，按照时间顺序分为怀孕准备（远期、中期、近期）、十月孕期、分娩和产后护理三大部分，为读者朋友准备了大量详尽、可操作性强的知识、信息、文字精简、内容丰富，并配有精美实用的图片，让读者免去大量文字阅读之苦，又获得了美好的视觉体验。

本书针对孕期及产后可能碰到的问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的解释和指导。

在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。

相信这本书能成为每一个孕妈咪的枕边书。

<<孕产妈妈全程指导>>

作者简介

丁辉，著名妇幼保健专家、北京妇产医院北京妇幼保健院副院长、教授，中华医学会北京妇产科学会学术委员，卫生部、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家委员会委员，中国预防医学会妇女保健学会常务理事，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员等。

从事妇女保健工作二十四年，致力于研究妇女全程保健质量，特别是母亲安全研究、妇女生殖健康、职业妇女压力与保健、亚健康保健、青春期少女保健干预策略研究、环境与营养对健康影响因素的研究。

创立北京市妇幼保健院亚健康保健中心。

曾多次深入北京十八个区县妇幼保健院及全国部分省、自治区、直辖市妇幼保健院（所）指导工作。九二年以后，先后在国内外学术杂志上发表论文十五篇，著有《现代妇女保健》、《人类生殖健康》、《伴你安全渡过孕产期》、《妇女健康咨询手册》、《点击生殖健康》、《孕前准备方案》、《孕产安全方案》等书籍。

<<孕产妈妈全程指导>>

书籍目录

第一部分 孕前准备孕前1年或更早有备而来做父母量入为出理好财疾病要治愈 健康做妈咪适龄生宝宝 身心更完美宝宝血型可预知体重适宜做妈咪第二章 中期准备孕前6个月至孕前1年为宝宝而改变接种疫苗, 治疗牙病要提前孕前检查不可省谨慎用药在双方不孕不育有原因高科技助你做妈咪第三章 近期准备怀孕和优生怀孕: 人类生命的接吻不要轻易尝试冷冻卵子好时机别错过今天是不是好日子(排卵期)测定基础体温避开4大黑然受孕时间生男生女谁来定酸女碱男“DIY”宝宝长大会象谁第二部分 10月孕期护理第一章 怀孕1个月(1-4周)第二章 怀孕2个月(5-8周)第三章 怀孕3个月(9-12周)第四章 怀孕2个月(13-16周)第五章 怀孕5个月(17-20周)第六章 怀孕6个月(21-24周)第七章 怀孕7个月(25-28周)第八章 怀孕8个月(29-32周)第九章 怀孕9个月(33-36周)第十章 怀孕10个月(37-40周)第十一章 孕期常见疾病与用药第十二章 孕期安全与保障第三部分 分娩及产后护理第一章 顺利分娩第二章 产后6周(产褥期)必修课第三章 坐月子的学问第四章 产后恢复与锻炼第五章 初级妈咪必修课第六课 宝宝健康最重要附录

<<孕产妈妈全程指导>>

章节摘录

有备而来傲父母 生儿育女是一项浩大工程，不能随意，更不能盲目，夫妻之间做到充分沟通，才能做到积极主动。

提前1年制定生育计划，可以使夫妻双方为宝宝的到来做好充分的心理准备、身体准备和物质准备。

夫妻恩爱 决定要个宝宝之前，请先好好审视你的家庭，看看它是否有供宝宝健康成长的气氛

。

夫妻关系的好坏决定着孕育宝宝的基础，更关系着宝宝的未来。

夫妻关系出现问题要及时找出根源，根据问题的性质寻找解决方案，不要幻想通过宝宝的出现来改善两人的关系，这样做往往适得其反。

工作的去留 需要考虑的一个重点是何时调整工作，而且要知道这取决于自己的身体状况，不以自己的意志为转移。

此外，还可以对是否暂时停止工作和将来如何开始工作进行讨论，这样，当机会来临时，可以做出明智的选择。

坚持工作的女性需了解单位的产假制度。

根据你对工作的热情和态度以及家庭的经济状况来确定重返职场的时间。

年龄和身体 研究显示，中国女性最佳生育年龄为24—29岁，男性最佳生育年龄为26—30岁。

女性的年龄直接关系到胎儿和分娩的状况，年龄越大，各种各样的不利因素越多。

夫妻双方的身体状况决定着胎宝宝的智力和健康，不容忽视。

有必要进行全面专业的身体检查。

了解你的权利 查询国家有关法律、法规。

看公司有关章程及你和公司签定的有关合约。

到公司人事部门咨询。

咨询公司里有相关经验的同事。

<<孕产妈妈全程指导>>

编辑推荐

迎接天使，你准备好了吗？怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？孕期中，你不知道什么？

想知道什么？

应该知道什么？

……积累三十余年妇产科经验的全国著名妇产科专家在本书中统统会告诉你！怀孕，每一位女性最期待、最渴盼的幸福时光，拥有一生中最骄傲、最美丽的曲线。

当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，一种由衷而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。

从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀。

从此，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。

怀孕女人的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。

在这美丽动人的40周历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？这是每一位将为人母者所迫切想知道的。

本书将告诉准妈妈在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消您在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙之旅。

相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最美妙的回忆。

<<孕产妈妈全程指导>>

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>