第一图书网, tushu007.com

<<孕产新百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产新百科>>

13位ISBN编号：9787502946487

10位ISBN编号：7502946489

出版时间：2009-2

出版时间：中国民间健康与早教研究会 气象出版社 (2009-02出版)

作者：中国民间健康与早教研究会

页数：514

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

前言

对您的爱人来说，世界上最珍贵的礼物莫过于与您共同孕育一个新生命，让彼此的优秀基因得以延续，这是爱情的见证，也是人生的头等大事。
生命是一本天书，每个人都有太多的未知，怀孕是女人一生最重要的旅程，有很多知识需要了解和掌握。
关于计划受孕与优生，关于怀孕期间的检查与保健，关于让胎儿大脑发育更好的胎教和养胎方法，关于分娩后的恢复，这本《孕产新百科》都会做出详细的清晰明了的解答，这里面能找到您需要的几乎所有怀孕期所遇问题的答案，是一本需要认真阅读的书。
本书按时间顺序编写，从您准备受孕开始，经过妊娠的每一周一直到分娩后“坐月子”的一段时间，向您提供所有您需要的保健、胎教知识，解答您十月怀胎期间可能遇到的所有问题。
在每个阶段，本书都以图文并茂的方式向您展示您自身的变化和胎儿的发育情况。
怀孕期也是一段令人兴奋的时期，祝愿您和您的爱人利用本书的指导，使孕期充满健康、关爱、快乐和陶醉。
编者2008年12月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《孕产新百科》按时间顺序编写，从您准备受孕开始，经过妊娠的每一周一直到分娩后“坐月子”的一段时间，向您提供所有您需要的保健、胎教知识，解答您十月怀胎期间可能遇到的所有问题。在每个阶段，《孕产新百科》都以图文并茂的方式向您展示您自身的变化和胎儿的发育情况。

<<孕产新百科>>

书籍目录

前言怀孕与保健第1章 生命这样开始一、女性生理常识(一)女性生殖器官(二)怀孕后你的身体变化二、妊娠(一)排卵(二)受精(三)着床三、胚胎发育四、胎儿附属物(一)胎膜(二)胎盘(三)脐带(四)羊水五、胎儿的发育过程六、染色体与性别第2章 影响你和宝宝健康的因素一、婚孕年龄二、你的家庭生活(一)生活水平对你和宝宝的影响(二)文化氛围对你和宝宝的影响(三)生活环境对你和宝宝的影响(四)家庭暴力对你和宝宝的影响三、工作场所四、烟、酒、毒品五、遗传病六、环境、药物与先天性畸形第3章 优生、保健一、计划受孕二、妊娠确认与孕期体检(一)怀孕的征兆(二)怀孕初期的保健三、常见的妊娠反应及预防、治疗四、孕中期保健(一)孕中期的营养(二)孕中期的自我监护与家庭监护(三)孕中期可能出现的异常情况五、孕晚期保健(一)孕晚期的保健原则(二)孕晚期常见疾病的防治六、孕期须特别注意的症状七、孕期要进行的特殊检查八、丈夫在孕产期应怎样帮助妻子第4章 孕期的营养计划一、营养计划制订的原则二、孕妇需要的营养素三、孕妇单独补充的微量元素与矿物质四、孕妇应避免的食物五、如何为孕妇选择食物(一)根据营养原则选择食物(二)根据胎龄选择食物(三)根据季节选择食物(四)根据孕妇的特殊需要选择食物六、孕期的食谱编制(一)按营养素需要量标准编制(二)按食品营养构成编制七、孕早期的营养计划(一)孕早期饮食安排原则(二)孕早期饮食安排举例(三)孕早期常用食谱八、孕中期的营养计划(一)孕中期饮食安排原则(二)孕中期饮食安排举例(三)孕中期常用食谱九、孕晚期的营养计划(一)孕晚期饮食安排原则(二)孕晚期饮食安排举例(三)孕晚期常用食谱十、产妇的营养计划(一)分娩期的营养计划(二)产褥期的饮食营养(三)产褥期常用食谱十一、乳母的营养计划(一)乳母饮食安排原则(二)乳母每日食谱举例(三)哺乳期常用食谱第5章 孕妇的锻炼、体操与家庭保健按摩一、孕妇的运动锻炼二、怀孕不同时期的运动与孕妇体操(一)孕早期的运动与体操(二)孕中期的运动与体操(三)孕晚期的运动与体操(四)产后恢复操三、孕妇的家庭保健按摩(一)手法要求(二)施行按摩的要求(三)按摩注意事项(四)家庭按摩禁忌(五)常用按摩手法(六)不同妊娠症状的保健按摩第6章 孕期的日常生活与健美一、孕妇应怎样保持美感二、孕期的日常生活第7章 配合医生，平安分娩一、产前准备(一)入院前的准备(二)了解正常的分娩过程(三)选择生育方式(四)了解无痛分娩法(五)何时去医院待产二、正常分娩(一)入院后的检查(二)第一产程的护理与产妇应做的配合(三)第二产程的护理与产妇应做的配合(四)第三产程的护理与产妇应做的配合三、剖宫产(一)剖宫产的适应证(二)剖宫产手术的方式(三)剖宫产手术的做法(四)产妇如何与医生配合(五)产妇的术后护理第8章 产褥期保健一、产褥期的正常症状二、产后身体的变化三、产褥期的保健护理(一)居室的环境(二)心理保健(三)活动与休息(四)清洁卫生(五)避孕与性生活(六)饮食与营养(七)乳房护理四、产后检查五、产褥期的康复体操第9章 新生儿的日常护理与哺育一、新生儿的生理特点二、新生儿的日常护理(一)居住环境与室温(二)婴儿衣着与保暖(三)清洁卫生(四)睡眠的护理(五)预防感染(六)怎样监护新生儿三、新生儿的喂养(一)母乳喂养有利于母亲和婴儿的健康(二)怎样进行母乳喂养(三)母乳喂养中易出现的问题(四)特殊情况下的喂养四、新生儿特殊的生理现象五、常见病的防治六、应准备的婴儿物品七、新生儿的教育附9-A肯定致畸的药物附9-B可能致畸的药物附9-C潜在致畸或对胎儿有害的药物附9-D特定人群膳食指南(中国营养学会)(一)孕妇(二)乳母附9-E营养素的功能和缺乏症附9-F食物的性味与归经(一)食物的性(二)食物的味(三)食物的功效(四)食物的归经胎教、养胎第10章 智力、遗传与优生(一)什么是人类的智力(二)胎教对孩子智力发育的影响(三)智力与遗传的关系(四)什么是遗传性疾病(五)怎样做才能避免遗传病，生育健康的孩子(六)什么年龄怀孕生的孩子智力好(七)什么季节出生的孩子智力好(八)为什么会生出痴呆儿(九)胎儿性别的形成(十)怀孕前的准备(十一)怀孕时的环境与优生(十二)什么情况下怀孕不利于优生(十三)按生物钟规律选择每月中的受孕时机(十四)怎样使计划受孕成功(十五)孕妇患有哪些疾病时需要暂缓怀孕第11章 科学胎教诞生超常儿童(一)什么样的儿童是超常儿童(二)科学胎教诞生超常儿童实例(三)胎儿的脑神经发育与胎教(四)胎教的目的(五)母亲与胎儿的信息传递(六)胎儿具有的能力第12章 孕期饮食与胎儿智力的关系一、脑细胞的生长过程二、饮食与智力(一)哪些食物能促进胎儿智力的发育(二)孕妇应避免食用的食物(三)胎儿需要哪些营养素(四)孕妇营养不良对胎儿的影响(五)怀孕前的营养准备(六)孕早期的饮食安排(七)孕中期的饮食安排(八)孕晚期的饮食安排(九)微量元素对胎儿的影响(十)胎儿需要大量的水(十一)孕妇多吃水果有利于胎儿的健康(十二)孕期食物选择的原则(十三)孕期需要单独补充的微量元素与矿物质(十四)孕妇在饮食方面的注意事项(十五)可用于缓解妊娠反应的饮食第13章 孕妇情

绪对胎儿的影响(一)孕妇的心理特点(二)孕妇的心理状态对胎儿的影响(三)孕妇情绪波动对胎儿的影响(四)孕妇应如何对待不良情绪(五)适宜于胎教的家庭氛围(六)孕期心理与胎教(七)怎样调节孕妇的心情第14章 古代名医论胎教(一)《洞玄子》论胎教(二)《妇人秘科》论养胎(三)《古列女传》中的太任胎教(四)《古今医统大全》中的胎养胎教，最为慎重(五)《千金要方》中的受胎三月须谨慎(六)《景岳全书》论胎教中的妊娠宜寡欲第15章 现代胎教的方法(一)逐月养胎法和逐月胎教法(二)斯瑟蒂克式胎教法(三)音乐胎教(四)胎教音乐有什么特点(五)歌唱胎教(六)语言胎教(七)抚摸胎教(八)运动胎教(九)光照胎教(十)图画诗歌胎教(十一)营养胎教(十二)怎样具体实施现代胎教第16章 逐月养胎与逐月胎教一、怀孕第1个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎的内容二、怀孕第2个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教三、怀孕第3个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教四、怀孕第4个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教五、怀孕第5个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教六、怀孕第6个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教七、怀孕第7个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教八、怀孕第8个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教九、怀孕第9个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教十、怀孕第10个月的养胎与胎教(一)母体的变化(二)胎儿的成长(三)养胎与胎教产后恢复第17章 产后的保健与生活安排一、产褥期的身体变化(一)子宫的复旧(二)生殖器官的复原(三)乳汁的分泌(四)恶露的变化(五)月经的开始(六)身体的其他变化(七)情绪的变化二、产褥期的日常生活安排(一)产后第1周(二)出院后第1周(三)出院后第2周(产后第3周)(四)产后第4周以后(五)恢复工作三、哺乳与乳房保健(一)产褥期乳房的变化(二)产后何时开始哺乳(三)每日哺乳几次好(四)产后何时泌乳(五)促进乳汁分泌的方法有哪些(六)正确的哺乳姿势(七)婴儿何时断奶好(八)有哪些退奶的方法(九)哺乳对产妇身体的影响(十)哺乳前后乳房的清洁(十一)乳房胀痛的预防(十二)如何预防及治疗乳腺炎(十三)如何防止乳头皲裂(十四)如何观察恶露异常四、生殖系统的保健(一)身体的清洁(二)会阴收缩体操(三)会阴侧切手术后的护理(四)剖宫产手术后的护理五、产后的康复体操(一)做产褥体操时的注意事项(二)产后第1天(三)产后第2天(四)产后第3天和第4天(五)产后第5天和第6天六、产后异常的预防(一)排尿困难的预防(二)产后便秘的预防(三)产后痔疮和脱肛的预防(四)产后宫缩痛的解除(五)产后背痛的预防(六)产妇腰腿痛的预防第18章 产后调养一、饮食调养(一)产褥期的饮食营养(二)哺乳期的饮食调养二、药膳调养(一)为什么产后宜用药膳调养身体(二)产妇如何选择药膳(三)产后怎样服用药膳(四)怎样辨别产妇是阴虚还是阳虚(五)产后无病的保健药膳(六)产后阴虚选用的药膳(七)产后阳虚选用的药膳三、产后的心态调整(一)产褥期产妇应持有的心态(二)产后忧郁情绪的调养(三)产后紧张和压力的调整四、产后生活顾问(一)产后将养的内容是什么(二)对产后的生活环境有何要求(三)产妇应怎样卧床休息(四)怎样做到劳逸结合(五)产褥期慎防过劳(六)产后何时可上班(七)产后何时恢复月经(八)产后何时可同房(九)产后能像平常一样洗脸、刷牙、梳头吗(十)产后怎样洗澡(十一)产后如何避孕(十二)产后何时去医院戴环(十三)哺乳期用药有何禁忌第19章 产后的运动健美与体形恢复一、产后的健美(一)产后怎样恢复体形美(二)产后可以进行健美运动吗(三)产后如何使用束腹与束裤(四)产后健美操的安排(五)哺乳期的健美食谱二、产妇局部减肥操(一)双下巴消除操(二)颈部脂肪消除操(三)腹部减肥健美操(四)腰部减肥健美操(五)臀部减肥健美操(六)腿部减肥健美操三、产后健美法(一)面部健美法(二)双下巴消除法(三)肌肤松弛健美法(四)溜肩矫姿健美法(五)驼背矫姿健美法(六)平胸、凹胸和鸡胸矫姿健美法(七)两侧乳房不对称矫正健美法(八)乳房下垂矫正健美法(九)腹肌松弛矫正健美法(十)粗腰垂臀矫正健美法第20章 产后病症的预防与治疗一、为何产后病症须早发现、早治疗、重预防二、常见产后病症的预防与治疗(一)子宫复旧不全(二)产褥感染(三)产后便秘(四)产后尿潴留(五)产后尿失禁(六)产后自汗、盗汗(七)产后无乳(八)产后乳汁自出(九)产褥中暑(十)晚期产后出血(十一)急性乳腺炎(十二)产后身痛第21章 产后的美容(一)产后皮肤重清洁(二)养血调经驻红颜(三)防皱抗衰在保养(四)面部柔嫩有秘诀(五)饮食消除妊娠斑(六)明眸皓齿重回来(七)产后脱发因何在(八)面颊红润自然美(九)乳房下垂能防治(十)饮食不节损容颜(十一)美目明眸菜单(十二)防衰抗皱菜单(十三)增白祛斑菜单(十四)丰胸隆乳菜单(十五)养发乌发菜单

章节摘录

一、孕妇应怎样保持美感现代心理学家认为，妇女怀孕期最能体现女性美。
孕妇注意打扮自己，有助于保持良好的心情，从而有利于孕妇和胎儿的健康。
1.体形坚持孕期锻炼和正确的生活方式能避免孕妇的脂肪堆积(当然锻炼要适度)，能增加孕妇的健美感。
孕期理想的体重增加量为12.5千克，孕期内体重多增加1千克，分娩后要减掉多余的脂肪就必须多付出一分努力。
为了达到理想的体重增加量，按孕月计划营养与锻炼就显得比较重要，但无论如何，孕妇的体形都是不能与青春期相比的。
为了分散集中在体形上的注意力，孕妇应该把目光吸引到自己的脸上：头发要梳理得整齐美观，化妆要清淡，要仔细。
头发不要留得过长，也不要过于蓬松。
为了使略微沉重的体形显得轻松，应该把头发梳成一种使头显得小巧玲珑、完全露出脖子的发形。
孕妇站立、行走、坐卧、休息应保持正确的姿势，以避免或减轻腰酸背痛等妊娠症状。
站立姿势要求抬头、收下巴、挺胸、收腹。
以背靠墙站立时，脚跟、后脑、后背、臀部尽量靠墙成一直线，腰背部能放入重叠的双手为标准。
走路姿势要求尽量保持站立时的姿势，不要刻意挺着大肚子。
坐姿要求坐下时，膝关节略高于髋关节，双脚平放于地上，保持正常站立时的腰椎曲度。
坐椅要求宽大以支撑大腿，靠背要软硬适中，高至肩胛骨处，太高则臀部易向前滑动。
睡姿要求以侧睡为佳，床垫不宜过硬或过软。
同时，为了产后尽快恢复原来的体形，孕妇应坚持做孕妇体操和步行。
2.穿着孕妇的身体会由于穿着方式的不同而或显轻盈或显笨重。
为了配合孕妇的身体变化，孕妇的着装必须要讲究。
清洁、保温、质地轻柔三点要特别注意，并需要注意下列几点。
①不要穿紧身衣。
孕期孕妇的血液循环功能比平常人旺盛，为了避免妨碍血液循环，需要穿松紧适度的衣服。
因此，穿衣服时带子不能紧系，若将腹部的上方绑紧的话，会压迫到子宫。
另外，若袜子的松紧带过紧，下肢会因静脉曲张而水肿，所以，应避免穿有松紧带的袜子。
②乳罩不能压迫到乳房，要选用孕妇专用的乳罩。
③身体不可受寒，特别是若腰、腹部受寒的话，会使腹部产生淤血，导致流产、早产，所以，寒冷时衣服不要穿得太薄，裙子也不要太短。
④注意清洁。
妊娠期阴道内的分泌物很多，所有的内衣裤都要勤洗。
⑤鞋跟不要太高，以不超过3厘米为宜。
孕期首先必须注意鞋子要舒适，因为双腿往往会因子宫重量的增加而感到疲乏；鞋子应较宽大，因为在妊娠后期，双脚会有轻微的肿胀，鞋底应有防滑纹，以免摔倒。
3.腹带与背带裤使用腹带的目的是为了托住子宫和胎儿，减轻孕妇腹部的负担。
但是医学界普遍反对使用腹带，原因是使用腹带后，肌肉就会变得无用、松弛软弱，丧失其功能。
这样，在产后就必须加倍锻炼才能恢复肌肉的功能。
肌肉结实的孕妇，根本没有必要使用腹带，腹部肌肉就是最好的腹带。
对于多胎妊娠者和高危产妇，则可以根据医生的建议决定是否购买。
实用的孕妇腹带应具备以下特点：(1)完全包住髋部，即前面要至耻骨。
(2)中间和边缘要加厚，以防卷起。
(3)腹带可以牢牢地支持腹壁，托起子宫，为了不影响子宫发育，腹带既不要太紧，也不要朝前太高。
系腹带时应仰卧，以腹部感觉舒服和轻松为准。
背带裤并无腹带的作用，为了胎儿的自由生长和孕妇行动上的方便，背带裤是每个孕妇必备的。

棉质、轻柔、穿着合适的背带裤为孕妇散步、锻炼带来方便，也增强了孕妇的整体美感。
4.胸罩虽然系腹带没有必要，但是戴胸罩则必不可少。
因为没有一块肌肉可以阻止乳房增大时的膨胀，或撑起变得太重的乳房。
托住乳房的肌肉只有胸肌。
如何保持乳房的优美轮廓，并防止其下垂呢？
(1)促使您的胸肌工作，使之变得更结实。
因为乳房的优美轮廓取决于胸肌，胸肌愈结实，乳房就愈不容易下垂。
强壮的胸肌是优美的胸部轮廓最可靠的保证。
(2)戴合适的胸罩。
妊娠期间乳房迅速增大，妊娠一开始，就应戴上合适的胸罩，托住乳房，使其保持在原来的位置上。
因此，即使乳房小而结实，也不能例外。
要精心选择合适的胸罩，使其能够托起乳房，但又不会被压扁，并且要使两个乳房完全分开。
胸罩的两个“兜”必须深，而且要大大加厚。
假如孕妇的乳房增大很多，那就应该：(1)购买哺乳胸罩。
这种胸罩是专门为托住变得沉重的乳房而设计的。
应选用棉布胸罩，合成纤维制成的胸罩会使乳房受摩擦而裂伤。
(2)为了避免肌肉过度紧张，晚上也应和白天一样戴上胸罩。
此外，在整个妊娠期内，每天早上均应用冷水清洗乳房。
假如乳房在妊娠末期分泌出初乳(即一种近似白色的液体)，应定期用水和肥皂进行清洗，以防止形成小痂盖。
关于乳房的护理，可能有人说若想给婴儿哺乳，就必须在孕期内用乙醇涂乳头，使之清洁。
请不要这样做。
因为经常这样做会使皮肤变得过分干燥，引起乳头裂伤，妨碍哺乳。
5.蝴蝶斑的预防孕妇的脸上往往有一种特殊的光泽。
她们容光焕发、目光炯炯。
其部分原因是由于遵守了孕期的饮食制度和生活方式：8小时睡眠，每日步行，正确的食物摄入法，各类维生素的补充，不吸烟、不喝酒。
然而，往往在怀孕4～6个月时，孕妇脸上会出现黄棕色斑点，并形成蝴蝶斑。
这是由于孕激素促使黑色素细胞生长所致。
一般来说，这些斑点在胎儿娩出后便会消失。
但并非所有的斑点都会自行消失。
所以，必须避免长妊娠蝴蝶斑。
为了达到这一目的，应当注意不要让脸在阳光下曝晒，因为皮肤受到紫外线的照射，不仅加速了黑色素的沉着，而且波长较长的紫外线会使皮肤失去弹性，变得松弛，进而出现皱纹。
因此，面部暴露在阳光下时，可涂一些防晒霜或戴上一顶大檐帽。
6.面部保养关于孕期面部的保养，皮肤科医生提出了一些切实可行的措施。
夜间，用一种不含去垢剂的中性乳液洗脸。
然后，用柔软的纸擦脸，再用凉水(如果自来水中含钙不太多，也可用矿泉水)将皮肤洗净。
也可使用一种强健皮肤、不含乙醇的洗涤剂，洗后晾干皮肤，再往脸上涂一层油性护肤香脂。
早上，用凉水洗过脸，擦干净后，涂上同一种护肤香脂。
但是，不要施“粉底”。
皮肤科医生认为，粉底有损面部皮肤。
这就是为了保持娇艳的面色所需要的措施，无论您是否怀孕都可以适用。
7.皮肤护理多数孕妇的皮肤在怀孕期间有干燥的趋势。
为了使皮肤保持滑润并富有弹性，应该经常涂一层优质的护肤香脂。
在乳房、腹部和臀部都可能出现妊娠纹，同时还会出现色素沉着。
但是这些在分娩后会渐渐消失，只是有人需要的时间长一些。

预防的方法与防止妊娠黄褐斑一样，都要避免阳光照射。
面部和身体的皮肤保持清洁也很重要。
有条件的孕妇可每日沐浴，以防止皮脂腺分泌旺盛引起的毛孔增大、变粗。
8.牙齿护理人们有时说：“多了一个孩子，少了一颗牙齿。
”或者说：“怀孕时千万不要去看牙医。
”这些话都是错误的。
怀孕既不会引起龋齿，也不会引起牙齿脱钙。
但是怀孕前有龋齿的，则可能会加重。
因此，要注意防龋，因为龋病损坏牙齿，影响咀嚼，这就会妨碍食物的消化和营养的吸收，并影响美观。
龋齿的发生主要取决于对牙齿的保养。
因为留在牙缝里的食物残渣，尤其是甜食的残渣，是造成龋齿的主要原因。
因此，孕妇在每顿饭后都要仔细刷牙，早餐后也不例外。
要记住，不是靠牙膏而是靠自上而下、自下而上的细心刷来清洗牙齿的。
刷过之后，要好好漱口，以清除留在牙缝里的食物残渣。
怀孕期间，口腔黏膜往往有轻微的不适，牙龈可能肿胀，并且容易出血。
牙龈炎一般在妊娠第5个月达到高峰，而在分娩后消失。
服用维生素C和维生素P可减轻牙龈炎的症状。
因此，怀孕期间应定期检查牙齿，并应治疗牙病，甚至包括拔牙。
治疗牙病对正常妊娠的发展不会造成不良影响。
然而，假如需要进行较大的手术治疗，应该先征求妇产科医生的意见。
9.头发怀孕不但不会损害头发，反而可使原先暗淡无光泽的头发稍显柔软发亮，皮脂溢出也会有所减轻，甚至消失。
孕期的头发保养和平时没有区别，只要坚持一个原则：即使用含去污剂少的、不带刺激性的洗发剂，就可以避免头皮干燥，防止形成头皮屑。
如果头发是油性的，可以使用以脂蛋白为主要成分的洗发剂。
每天都要用梳子梳头，但要梳得适度，不要使用容易拔掉或弄断头发的尼龙梳子，而应使用传统的骨梳子或木质梳子。
不禁止烫发，但必须使用性质温和的冷烫剂，不要电烫。
产后头发脱落、孕期头发较脆弱的说法是错误的。
不过，有的孕妇在分娩后头发脱落的现象的确是存在的。
但头发会以每月1～1.5厘米的速度生长，只要耐心等待，几个月后便能重新恢复正常。
10.指甲如果孕期内指甲脆而易断，有一种没有任何危险的治疗方法，就是每天服用6克明胶(动物胶)，也可用动物骨在家中熬制胶冻。
在药店里可买到明胶胶囊(口服)。
指甲脆而易断，往往是由于涂指甲油造成的，故应停止使用。

编辑推荐

《孕产新百科》是一本需要认真阅读的书，从中能找到您需要的几乎所有怀孕期所遇问题的答案。
生命是一本天书，每个人都有太多的未知，怀孕是女人一生最重要的旅程，有很多知识需要了解和掌握。
关于计划受孕与优生，关于怀孕期间的检查与保健，关于让胎儿大脑发育更好的胎教和养胎方法，关于分娩后的恢复，《孕产新百科》都会做出详细的清晰明了的解答。

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