

<<孕期生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<孕期生活百事通>>

13位ISBN编号：9787509109151

10位ISBN编号：7509109159

出版时间：2007-6

出版单位：人民军医出版社

作者：孙剑秋

页数：208

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>

<<孕期生活百事通>>

内容概要

本书由妇幼保健专家和具有丰富临床经验的产科医生共同撰稿，本着以人为本的理念，较为全面阐述了孕期营养、衣着、起居、出行、乳房护理、运动、心理、用药等方面的生活细节问题，并对上班族孕妇和大龄初产孕妇存在的特殊问题给予专门的指导。本书通俗易懂，科学实用，是陪伴育龄夫妇平安愉快地度过妊娠期的科普指导性图书。

<<孕期生活百事通>>

作者简介

孙剑秋，南金陵孕育志科门诊部主任，副主任医师。

毕业于上海中医药大学，原就职南京空军454医院，长期从事妇科医疗工作，擅长诊治不孕、不育、习惯性流产、更年期综合征等疾病。

现任南京市民营医疗机构管理专业委员会副主委，国际东方药膳食疗学会江苏分会常务理事等职。

主编出版《妇科病食物疗法》《明明白白的。

幸孕”方案》《经前快乐六要素》等著作6部。

<<孕期生活百事通>>

书籍目录

一、 孕期营养百事通 孕期饮食的营养要点 孕期选择食物的原则 孕期如何讲究营养均衡 为什么孕妇应摄取富含锌的食物 孕妇缺铜有什么危害 孕妇需要多少维生素 孕期应保持充足的钙元素 孕妇补充维生素A过多对胎儿有何危害 维生素E有助于安胎吗 维生素B12对孕妇的作用是什么 孕妇为什么要补充叶酸 如何安排孕期饮食 孕期的食物禁忌 孕妇吃得越多越好吗 为什么孕妇不能营养过剩 孕妇怎样合理饮食才有利于优生 为什么孕妇要保证一定的饮水量 为什么孕妇要多吃鱼 为什么孕妇要多喝牛奶 孕妇吃酸有何讲究 孕期孕妇身体超重如何选择食物 怎样的饮食结构才算合理 谷类是否有利于胎儿脑发育 豆类是否有利于胎儿脑发育 干果是否有利于胎儿脑发育 鱼及其他海产品是否有利于胎儿脑发育 孕妇的营养与胎儿的发育有何关系 孕期营养不良对孕妇有什么影响 孕期营养不良对胎儿有什么影响 孕期营养好 胎儿牙齿先天强壮 孕妇进补应注意什么 孕早期如何保持营养平衡 孕早期营养的特点 孕早期的膳食应清淡易消化 孕早期对食物的选择有何特点 早孕反应严重时如何饮食 孕中期对食物的选择有何特点 孕中期的营养原则有哪些 孕中期膳食为什么要荤素搭配 孕中期营养配餐的要求是什么 孕晚期营养的特点 孕晚期的营养原则有哪些 分娩前如何选择食物 孕晚期营养配餐的要求是什么.....二、 孕期衣着百事通 三、 孕期起居百事通 四、 孕期出行百事通 五、 孕期乳房护理百事通 六、 孕期运动百事通 七、 孕期心理百事通 八、 孕期保健百事通 九、 上班族孕妇生活百事通 十、 大龄孕妇生活百事通

<<孕期生活百事通>>

编辑推荐

《孕期生活百事通》通俗易懂，科学实用，是陪伴育龄夫妇平安愉快地度过妊娠期的科普指导性图书。

<<孕期生活百事通>>

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>