

<<从怀孕到分娩全程指导>>

图书基本信息

书名：<<从怀孕到分娩全程指导>>

13位ISBN编号：9787510103605

10位ISBN编号：7510103606

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：王琪

页数：281

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>

<<从怀孕到分娩全程指导>>

内容概要

从专业的角度与您一同诠释了孕前准备、孕前男女营养指导、孕期保健、快乐分娩、产后保健等多方面内容，更是将一份关爱奉献给职业孕妈妈。

一段美丽的经历要与人分享，一段成熟的历程，要有人欣赏，孕育这样美丽的人生体验，我们与你共享。

在孕育路上我们不能只关心孕妈妈、胎宝宝，也要多点时间关心家里的顶梁柱——准爸爸，幸福三人行，他可不能缺席。

<<从怀孕到分娩全程指导>>

作者简介

王琪，就职于首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科，主任医师、教授。
从事围生医学工作20余年。

对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询，妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。
已发表

<<从怀孕到分娩全程指导>>

书籍目录

爱情保鲜膜构造“性”福结构Part 1 80后“好孕”自然来 孕前3月准备行动 饮食营养 叶酸
 让我们的宝宝更健康 蜜月中的男性饮食注意补气补精 “大姨妈”来了，我们好好招待她
 肥胖的精英男士宜食温阳食物 肠胃功能差的男性进补宜清淡 熬夜看球赛，一天饮
 食有讲究 温馨居家 孕期理财规划 孕期准备10个规划 医护指导 孕前都要进
 行哪些免疫接种 口腔检查少不了 孕前2月准备行动 饮食营养 备孕准爸爸多补锌
 备孕准爸爸必吃的5种食物 铬对备孕准爸爸来说也很重要 备孕准爸爸要常吃含镁元
 素的食物 想成为力量型的男人就补充点维生素B吧 孕前亚健康不要忽视 温馨居家
 爱情的起起伏伏具有危险性 男性专用“测孕纸”将面世 新装修的房子不是最佳的孕
 育环境 跟自己的宠物说再见 未准爸爸要避免频繁的热淋浴 医护指导 未准妈妈
 服药要遵医嘱 决定怀孕后改变避孕措施 孕前1月准备行动 饮食营养 肾虚的男性选
 择温性食物 备孕准爸爸最好戒酒 南瓜子能提高精子的质量 男人进补该吃什么动物
 鞭 碱性食物让我们的身体更健康 好肤色是吃出来的 从面色看我们缺少什么维生素
 不同面色女性，食补来调养 温馨居家 孕前心灵鸡汤 性高潮“制造”的宝宝更
 聪明 医护指导 不要忘记孕前遗传咨询 备孕准爸爸用药亦须谨慎Part 2 80后的10月孕程
 怀孕第一个月 生命之花如此娇艳 胎宝宝成长过程 准妈妈生理变化 对准爸爸说 全
 家营养总动员 不利妊娠的饮食习惯要戒掉 怎样保留食物中的营养 提高男性性功能
 需注重食补 男性性生活后不宜食过咸 男性性欲减弱，羊肉是首选 备孕准爸爸健身
 后注意补充糖类和水 我和春天的约会 春天养身之道 安胎养胎食谱 日常生活保
 健 据头发的状况选择合适的洗发水 准妈妈暂时要远离哪些化妆品 专家问答 验
 孕的方法有哪几种呢 孕检的时间怎样安排呢？
 哪些特殊工种的准妈妈要调离岗位 胎教乐园 绘画大比拼 智力大转盘 猜
 猜我是谁 脑力加油站 准妈妈自我记录 怀孕第二个月 用平和的心面对早孕反应 胎宝
 宝成长过程 准妈妈生理变化 对准爸爸说 全家营养总动员 缓解早孕反应总动员
 有恶心症状时，饮食要清淡可口 孕早期可以适当多吃嫩玉米 可助胎宝宝更聪明的食物
 准妈妈每天该吃多少水果蔬菜 上班族准爸爸也要注意饮食 安胎养胎食谱 日常
 生活保健 香水变成“毒水” 准妈妈洗澡必须警惕4大问题 给宝宝办理准生证
 专家问答 孕期我的乳房胀痛怎么办呢 孕期准妈妈怎样预防感冒 为什么孕早期尿多
 了起来呢 孕早期为什么会容易流产 什么是宫外孕 葡萄胎是怎么回事 胎教乐园
 绘画大比拼 智力大转盘 猜猜我是谁 脑力加油站 准妈妈自我记录 怀
 孕第三个月 爱是给宝宝最好的礼物 胎宝宝成长过程 准妈妈生理变化 对准爸爸说 全
 家营养总动员 准爸爸适合多吃海产品 男人不可百日无“姜” 常吃黄豆制品，改善
 准妈妈缺钙 吃素的准妈妈问题多 安胎养胎食谱 日常生活保健 常常梳头，促进
 头部血液循环 日常家电也有污染 为自己挑选一件合适的 防辐射衣服吧 专家问
 答 为什么会出现溶血症 孕期为什么不要配戴隐形眼镜 胎教乐园 绘画大比拼
 智力大转盘 猜猜我是谁 脑力加油站 准妈妈自我记录 怀孕第四个月 孕味，
 女人的成熟美 胎宝宝成长过程 准妈妈生理变化 对准爸爸说 全家营养总动员 准
 妈妈贫血要吃“补血菜” 根据孕期劳动消耗程度补充蛋白质 准爸爸常食泥鳅可滋补强身
 安胎养胎食谱 日常生活保健 衣服要宽松舒适 挑选舒适的准妈妈内裤 和
 胎宝宝一起去感受大自然的美妙 孕中期的游泳计划 孕期性生活的安全姿势 专家问答
 胎教乐团 怀孕第五个月 生命的动感 怀孕第六个月 孕期不适扫光光 怀孕第七个月 谐
 的性生活 怀孕第八个月 不经历风雨怎么见彩虹 怀孕第九个月 等待的心情 怀孕第十个月 等
 待天使降临的日子Part 3 80后的月子新生活附：胎儿器官系统发育与所需营养素

<<从怀孕到分娩全程指导>>

章节摘录

插图：痔疮的形成与静脉曲张类似，都是因为渐渐增大的子宫，阻碍肛门附近的血液循环，使得静脉肿胀而形成。

伴随着瘙痒、疼痛，有时还会轻微出血，让准妈妈对上厕所心怀恐惧。

预防痔疮最好的方法就是要养成定时排便的习惯，防止便秘。

而预防便秘最好的方法就是多喝水、多吃富含纤维质的食物。

在怀孕初期的时候，很多准妈妈都出现过轻微便秘的情况，由于治疗不得当或护理不到位，孕中期由便秘发展成痔疮，又多了一个难言之苦。

面对恼人的痔疮，准妈妈只要每天晚上适当吃些新鲜的水果蔬菜，保持心情开朗愉快，就能够帮助每天都顺利排便，改善便秘的状况。

切不可滥用泻药对付便秘。

吃水果的时候，有些水果含糖分高，对于控制体重稍有影响，体重超标的准妈妈在选择水果上要以低糖分、高纤维为主，如苹果、柳橙、桃子、番石榴、葡萄柚等。

孕期眼睛干涩选购眼药水有什么讲究怀孕期间，胎盘激素会使准妈妈的眼角膜干燥和更敏感，会产生眼睛有异物感和比平时敏感，充血或产生较多的黏性分泌物。

泪液的减少，尤其在孕期还戴隐形眼镜的话，更会觉得干涩不适。

感到眼睛干涩的时候，可使用眼药水来舒润眼球，缓解症状。

但在选购眼药水的时候要谨慎。

不要选择含氯霉素、四环素的眼药水。

可以在医生的指导下选择红霉素类眼药水，这类眼药水相对比较安全。

如果准妈妈之前误用了含氯霉素、四环素或者其他不明眼药水，也不要惊慌，马上停止使用并联系医生，在医生指导下采取补救措施。

<<从怀孕到分娩全程指导>>

编辑推荐

《从怀孕到分娩全程指导》：孕前心灵鸡汤孕前亚健康不要忽视安胎养胎食谱胎教乐园性高潮“制造”的宝宝更聪明感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。

感谢您对《从怀孕到分娩全程指导》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。

我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<从怀孕到分娩全程指导>>

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>