

<<优孕胎教育婴>>

图书基本信息

书名：<<优孕胎教育婴>>

13位ISBN编号：9787510110672

10位ISBN编号：751011067X

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：448

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>

<<优孕 胎教 育婴>>

内容概要

怀孕、生产、育儿是值得高兴的事！

随着孕周的变化，宝宝的降生，除了喜悦之外，伴随而来的种种不便以及不知所措的大小问题，也考验每一位准妈妈与准爸爸。

想知道如何应付吗？

本书汇集了怀孕、胎教、育婴三大篇，从孕期的营养常识、居家保健、带“球”运动、产检安排、准爸爸行动、40周胎教方案及新妈妈产后调养，0~3岁宝宝各阶段的喂养、护理、早教知识和常见疾病防治常识十九小类，全面而完整地提供专业的资讯，让准爸妈能经由本书，在优孕、胎教、育儿过程中得心应手！

<<优孕胎教育婴>>

作者简介

陈宝英
北京女医师协会会长
北京妇产医院原院长
北京市政府专家顾问团顾问
国务院政府特殊津贴享受者
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

<<优孕胎教育婴>>

书籍目录

Part 1 怀孕篇

第一章 做好孕前准备 怀上最棒一胎

营养准备常识

维生素E能助孕吗

孕前补锌，精子质量有保证

备孕准爸爸要少吃杀精食物

哪些食物能让备孕准爸爸“精力十足”

备孕准妈妈，少喝咖啡和可乐

孕前3个月开始补叶酸

哪些食物含叶酸丰富

补充叶酸，并非越多越好

备孕准爸爸也要适当补叶酸

怎样判断自己是否缺乏营养

健康准备常识

口服避孕药，停药半年再怀孕

备孕准妈妈的孕前体检项目表

孕前检查牙齿，解除后顾之忧

备孕准爸爸孕前需做哪些体检

预防针，为孕期保驾护航

为了宝宝优生，请戒烟戒酒

体育锻炼，准爸准妈一起来

随时随地都可以做运动

调整体重，让身体做好受孕准备

远离弓形虫，和宠物暂时说再见

调整作息时间，保持充沛精力

即将为人父母，要调整心理状态

这些情况下，不能怀宝宝

备孕准爸爸应改掉这些小习惯

备孕准妈妈该怎样提高卵子质量

备孕准妈妈用药注意事项

备孕准爸爸用药注意事项

妊娠知识储备

精子与卵子是怎么产生的

什么是排卵期

通过基础体温找出排卵期

怎样测量基础体温

通过宫颈黏液推算排卵期

备孕准妈妈的最佳生育年龄

怎样提高性生活的受孕概率

精卵相遇的生命奇迹

哪个季节受孕，准妈妈的孕期最舒适

避开“黑色”受孕期

超过2年怀不上，建议看医生

人工流产手术后多久能再次怀孕

善用验孕纸，提前知道好消息

<<优孕胎教育婴>>

哪种方法验孕最靠谱

宝宝的性别由精子的染色体决定

了解孕育宝宝的整个过程

第二章 十月孕程 步步跟进

身体变化月月查

孕1月：小种子开始“发芽”

孕2月：妊娠反应来了

孕3月：小胎儿“人模人样”

孕4月：身体一下轻松起来

孕5月：身心稳定，正好出行

孕6月：小腹隆起，“孕”味十足

孕7月：听到妈妈的声音了吗

孕8月：带“球”运动的日子

孕9月：小家伙胖起来了，可爱透顶

孕10月：嘿，我们终于要见面了

产前检查常识

什么时候去医院做第一次产检

产检前要做好哪些准备

整个孕期一共要做几次产检

孕期尿常规与血液常规检查

什么是优生四项检查

孕期乙型肝炎(HBV)病毒学检查

孕期B超检查

超声波检查对胎宝宝有害吗

什么是唐氏筛查

高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗

妊娠糖尿病筛查的注意事项

分娩常识早知道

学会判断异常宫缩

避免外力引起异常宫缩

常见分娩方式有哪些

自然分娩，好处多多

走近水中分娩

了解自然分娩的三大产程

缓解分娩疼痛的方法

什么是导乐式分娩

了解无痛分娩

了解会阴侧切手术

临产3征兆：胎宝宝迫不及待要出来了

把握宫缩节奏

分娩之后还得继续观察

自然分娩后的照料

剖宫产，不得已而为之

剖宫产后的照料

第三章 期盼宝贝 健康第一

第四章 准妈妈营养新知快递

第五章 细说准妈妈居家保健

<<优孕胎教育婴>>

第六章 带“球”运动“孕味”十足

第七章 幸“孕”40周 做快乐“老妈”

第八章 幸福三人行 准爸也同行

第九章 产后恢复 做超级妈妈

Part 2 胎教篇

Part 3 育儿篇

附录

<<优孕胎教育婴>>

章节摘录

版权页：插图：

<<优孕胎教育婴>>

编辑推荐

<<优孕胎教育婴>>

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>