

<<经典孕育百科全书>>

图书基本信息

书名：<<经典孕育百科全书>>

13位ISBN编号：9787533140557

10位ISBN编号：7533140559

出版时间：2007-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：(英)查利沙(Charlish A.) 李晋泽

页数：342

字数：200000

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>

<<经典孕育百科全书>>

内容概要

本书内容包括从怀孕、妊娠、分娩直到宝宝出生之后几周这段时间，既有生活常识，又为读者提供了专业的医疗方案。

详细阐述了如何调整生活方式与饮食结构以帮助怀孕与妊娠。

为孕妇在怀孕与分娩过程中遇到的各种问题提供了解决办法。

例如：如何在早孕期减轻晨吐，用沉思冥想来控制分娩时的疼痛以及如何照顾新生儿等。

准确地描述了孕期孕妇身体的变化、宝宝的发育情况以及孕妇在怀孕过程中走过的每一步。

对妊娠过程中可能用到的所有医疗手段、实验及步骤均进行了探讨，甚至对准父母即将面监的一些让人困惑的问题也进行了研究并提供了可行的解决方案。

<<经典孕育百科全书>>

书籍目录

绪论第一章 准备怀孕 为怀孕做准备 决定要个小宝宝 如何怀孕 助孕 孕期保护措施 夫妻同处
避免伤害 常见问题解答 健康饮食 合理饮食 平衡饮食 食物能提高生育能力吗 我需要补充营养
素吗 远离危险食品 注意饮食安全 健康的一天 常见问题解答 影响怀孕的最重要因素 准备怀孕
危险因素 什么是最佳年龄 你的体重 对怀孕有害的因素 基因的作用 休闲与怀孕 孕前垫上瑜伽
操 常见问题解答 怀孕推迟 怀孕遇到的问题 不孕治疗 自然疗法的功效 常见问题解答第二章 怀
孕了 第一阶段 我真的怀孕了吗 早期发育 第六周以后的发育情况 身体上的变化 情绪上的变化
怀孕和饮食 列出生活方式清单 几种最佳锻炼方法 保持关节的灵活性 前三个月的瑜伽练习 建立
一种平衡的生活方式 和伴侣一起面对 常规的孕期检查 检查和专家护理 最常见的问题 常见问题
解答 第二阶段 自第十二周开始的生长变化 你的身体正在如何变化 情绪变化 孕期的芳香疗法
按摩放松 如何自我按摩 在家治小病 第二阶段的瑜伽练习 怀孕与性生活 常规的产前检查 检查
及其程序 羊膜腔穿刺 当出现问题时 一般性症状列表 常见问题解答 第三阶段第三章 你和
你的小宝宝第四章 常见的愈合疗法术语表

<<经典孕育百科全书>>

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>