第一图书网, tushu007.com

<<孕产妈妈一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈一本通>>

13位ISBN编号：9787534557477

10位ISBN编号：753455747X

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：屠海燕

页数：541

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

内容概要

顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭的愿望。
本书为产科资深教授的倾情之作，她们以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式介绍了孕前、孕中、分娩、产后会遇到的营养、情绪、运动、胎教、感染、哺乳等各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了当代孕产妇普遍关注的很多疑问。
全书内容详细实用，图文并茂，是即将为人父母的年轻夫妇的理想读物。

<<孕产妈妈一本通>>

书籍目录

首先 孕前，你该做哪些　孕前准备1 为胎儿提供良好的受孕环境　　商定最佳婚育年龄　　选择最佳受孕季节　　选择最佳受孕时机　　准父母做好受孕准备　　避开不良受孕环境　孕前准备2 准父母的“培优”行动　　戒嗜好　　善饮食　　勤锻炼　　造环境　孕前准备3 做好孕前保健，准备受孕　　做好婚前健康检查　　进行孕前遗传咨询　　避免孕前用药　　停止避孕　　把握好人体生物钟　　受孕的最佳体位　　中止不利受孕的做法　　天时、地利、人和　　孕前准备4 进行胎教准备　什么是胎教　　胎儿有受教的生理　　科学地实施胎教　　母亲是胎教主要的施教者　　父亲是胎教的参与者　　记好怀孕日记　　胎教方法介绍第1篇 怀孕第1个月（1～4周）　孕前必修课1 胎儿什么样？
妈妈又怎么样　　1个月的胎儿什么样：宝宝像个小海马　　孕母的身体变化：基础体温上升了　　孕母的心理变化：高兴的同时还真有点紧张呢　孕产专题1 和丈夫一起赶快学一点孕产知识吧　　怎么知道自己怀孕了　　估计预产期　　优孕，从良好的胎内环境开始　　远离不良的环境　　孕期用药须谨慎　　提前安排产前检查　　准父母开始制定胎教计划　　关注高龄孕妇　重点指导1 本月的营养计划　　这些营养，孕母可不能少　　孕早期营养要全面均衡　　孕早期的营养原则　　孕早期家常食谱推荐　　本月营养菜肴推荐　　孕妇饮食宜与忌　非常关注1 本月健康生活宝典　　本月自我保健　　恶心、尿频、乳房开始胀大——感到早孕的不适了　　和丈夫谈一谈性生活　　现在锻炼还来得及　　小心感冒，谨慎治疗　　消除担心心理，让自己放松下来　　培养饱满的情绪第2篇 怀孕第2个月（5～8周）　孕前必修课2 胎儿什么样？
妈妈又怎么样　　2个月的胎儿什么样：宝宝初具人形　　孕母的身体变化：开始呕吐了　　孕母的心理变化：喜悦中夹杂着紧张　孕产专题2 克服不安，顺利度过早孕反应　　这些营养，宝宝可不能少　　孕期用药对策　　流产问题　　呕吐问题　　孕早期尿频　　孕早期胃部不适　　孕早期眩晕　　孕早期便秘　　孕早期健康检查　重点指导2 本月的营养计划　　多摄入有助于胎儿大脑发育的营养素　　本月营养菜肴推荐　　孕妇饮食宜与忌　非常关注2 本月健康生活宝典　　本月自我保健　　孕母赶快改掉这些坏习惯　　了解孕期性生活的影响　　家务劳动　　不要养宠物　　消除烦躁心理，让自己平静下来第3篇 怀孕第3个月（9～12周）　孕前必修课3 胎儿什么样？
妈妈又怎么样　　3个月的胎儿什么样：宝宝全身器官大致出现　　孕母的身体变化：肚子没有动静，感觉不到宝宝的存在　　孕母的心理变化：想到你，妈妈真幸福　　孕产专题3 小心！
不要流产哦　　牢记孕期禁用药物　　要保胎吗　　小心肝炎　　关注葡萄胎　重点指导3 本月的营养计划　　孕母摄取的营养要均衡　　本月营养菜肴推荐　　孕妇饮食宜与忌　非常关注3 本月健康生活宝典　　本月自我保健　　适度的性生活　　做做广播操　　排解忧郁，建立愉快心理第4篇 怀孕第4个月（13～16周）第5篇 怀孕第5个月（17～20周）第6篇 怀孕第6个月（21～24周）第7篇 怀孕第7个月（25～28周）第8篇 怀孕第8个月（29～32周）第9篇 怀孕第9个月（33～36周）第10篇 怀孕第10个月（37～40周）第11篇 轻轻松松分娩第12篇 做好宝宝到来的准备第13篇 月子生活保健事典第14篇 新生儿喂养护理宝典

编辑推荐

《孕产妈妈一本通》详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。
书中涵盖的信息量非常广泛。
不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等等。
是一本内容详细的家庭孕产百科全书，适合孕产中的妈妈和准爸爸阅读，做好充分的准备，迎接优质宝宝的诞生。

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