第一图书网, tushu007.com

<<80后怀孕安产坐月子>>

图书基本信息

书名：<<80后怀孕安产坐月子>>

13位ISBN编号：9787537540933

10位ISBN编号：7537540934

出版时间：2010-10

出版时间：河北科技出版社

作者：曹雁林

页数：247

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

本书按时间顺序展开，从准备怀孕的孕前6个月开始，按月进行宝宝发育进程、妈妈身体变化、饮食、生活、疾病、胎教等多方面的阐述，力求使准爸妈们对怀孕各个阶段的特点、知识、可能出现的问题以及应该采取的应对方法形成全面而明晰的了解，在科学的指导下战胜自己所遇到的困难，拥有幸福、完美的孕期生活。
孕期结束后，针对新妈妈产后恢复容易遇到的问题，本书还增加了关于“坐月子”的内容，希望能为生完宝宝后不知如何尽快恢复的准爸妈们提供帮助。

第一图书网, tushu007.com

<<80后怀孕安产坐月子>>

书籍目录

PART 1 孕前6个月：从身体到心理的全面准备 成功爱孕第一步你需要了解的受孕知识 提前6个月做孕前体检 怎样找准排卵期 注意避开“黑色受孕期”小心！
怀孕也有假的 流产对本次受孕有影响吗 孕前需要注射哪些疫苗 将体重控制在最适合的范围内 超重的准妈妈应如何减肥 太瘦的准妈妈如何健康“增肥” 孕前运动健身需要注意什么问题 孕前饮食调养与营养储备 根据体质调整饮食 怎么吃可以提高卵子质量 怎么吃可以提高精子质量 孕前3个月开始补充叶酸 选择什么样的叶酸制剂 孕前需要补钙吗 准妈妈孕前饮食宜与忌 改掉不利于优生优孕的饮食习惯 治疗瘊病，谨填用药 哪些疾病需在孕前治愈 想怀孕，先去看牙医 孕前必须停服哪些药物 做好生活和心理方面昀准备 在避孕和怀孕之间安排一个“缓冲期” 远离有害辐射 和宠物保持距离 算一算怀孕的经济账 做好当爸妈的心理准 处理好工作和怀孕的关系PART 2 孕1月：最原始的小生命体PART 3 孕2月：超声波可以听到心跳了PART 4 孕3月：小家伙“人模人样”了PART 5 孕4月：内脏器官发育初具规模PART 6 孕5月：性别已经可以确认PART 7 孕6月：可以感受到胎动了PART 8 孕7月：开始记忆听到的声音PART 9 孕8月：胎动频率在减少PART 10 孕9月：听力已充分发育PART 11 孕10月：做好了出生的准备PART 12 产后1-6周：新妈妈身体恢复的关键期

第一图书网, tushu007.com

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