

<<孕产妇健康全百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇健康全百科>>

13位ISBN编号：9787538442175

10位ISBN编号：7538442170

出版时间：2010-1

出版时间：马良坤 吉林科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：马良坤

页数：336

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>

<<孕产妇健康全百科>>

内容概要

《孕产妇健康全百科》以科学讲解、轻松阅读为原则，按自然孕产规律科学细分章节，向广大孕产妇读者提供全面的健康指导。

例如：怀孕计划，安心拥有健康胎儿：健康妊娠280天准妈妈身体自我监控：分娩与产后坐月子等等，循序渐进将健康理念逐一传递给读者。

孕产妇的健康不容忽视，但不要被这些保健知识把自己搞得焦头烂额。

把心情放轻松，要知道，从怀孕到分娩是一件幸福的事情。

作者简介

马良坤，北京协和医院妇产科副主任医师，中国优生科学协会理事。

2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。

1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今。

历任住院医师、总住院医师、主治医师。

2007年被评为副主任医师。

参加国家“十五”“十一五”和院内研究课题，取得了很好的成绩。

曾发表学术论文近30篇，参与编写专业书籍5部，翻译专业书籍4部。

撰写过多篇科普文章，对妇科疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗都有丰富的临床经验。

<<孕产妇健康全百科>>

书籍目录

第一章怀孕计划，安心拥有健康胎儿Part1夫妻的孕育常识计划怀孕，三大优孕知识受孕受孕几率与性生活频率受孕需要哪些条件如何做到优孕优身受孕优时受孕优境受孕在最佳生育年龄段受孕夏末秋初时怀孕最佳做B超对胎儿的影响父母遗传与优孕遗传基因如何起作用寿命身高体形肤色眼睛鼻子耳朵声音智力显性基因‘优先权’Part2夫妻的医疗常识优孕必备的防疫保障风疹疫苗乙肝疫苗甲肝疫苗水痘疫苗流感疫苗狂犬疫苗五种状况不宜怀孕流产戴避孕环口服避孕药慢性病长期服药X线检查后孕前必查的遗传性疾病染色体病X连锁遗传病.....第二章健康妊娠280天，准妈妈身体自我监控第三章分娩与产后坐月子第四章科学胎教，培育聪明胎儿第五章孕期心理健康第六章妊娠期与产后的运动方案

章节摘录

番茄红素让前列腺更健康这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中，它可以清除前列腺中的自由基，保护前列腺组织。

因此，多吃番茄的男人等于给自己添加了前列腺"保护网"。

一个成年人每天食用100~200克番茄，就能满足身体对番茄红素的需要。

锌提高精子质量男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质。

男性应经常吃点海产品，2~3个牡蛎，就可以为一个正常男人提供全天所需的锌。

含锌丰富的食物还有鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品等。

.....

<<孕产妇健康全百科>>

编辑推荐

《孕产妇健康全百科》由吉林科学技术出版社出版。

<<孕产妇健康全百科>>

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>