第一图书网, tushu007.com

<<快乐怀孕280天>>

图书基本信息

书名：<<快乐怀孕280天>>

13位ISBN编号：9787538445749

10位ISBN编号：7538445749

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李锐 编

页数：240

字数：250000

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

前言

对于初次怀孕的孕妈妈，怀孕期间的那些特殊身体变化总会让她担心，我这样正常吗，这对我的宝宝会有影响吗，我到底该怎么办，这样的问题总会困扰着孕妈妈。
针对这样的现状，这本书为那些在为妊娠而头疼的家庭准备了良药。
本书按照每日一课的结构，沿着两大主线展开：一条是根据怀孕的孕程主线：即孕前期、孕中期、孕晚期：一条是根据生活的主线：即从怀孕期间生活的各个方面来写，如饮食、运动、心理、胎教等等。
每一课的内容我们都尽量做到了最丰富、最实用。
是非常实用的“孕育教材”。
当孕妈妈遭遇困惑的时候，打开这本书，细心搜索，一定会找到为你准备的细致的指导和帮助。
相信通过本书的学习，孕妈妈也能胜任“妊娠专家”的称号。

内容概要

《快乐怀孕280天》是针对初次怀孕的孕妈妈编写的。
在怀孕期间，孕妈妈会遇到一些孕期特殊的身体变化，这些变化会引起孕妈妈的忧虑和恐慌。
为此，本书专门为孕妈妈答疑解惑。
本书内容包括：孕期营养指导、孕期运动指导、孕期胎教提示、孕期检查提醒、孕期疾病护理、孕期心理调整等。
愿本书伴随孕妈妈一起迎接宝宝的到来，快乐度过孕期。

作者简介

李 锐
　中华医学会委员，中国康复医学会常务理事，中华医学会委员副教授、副主任医师、硕士研究生导师。
医德医风端正，刻苦专研业务，发表学术论文34篇，其中作为第一作者SCI收录的为3篇，作为第一作者IM收录的为1篇，核心期刊收录的为l6篇。
汶川地震第二天便主动报名参

<<快乐怀孕280天>>

书籍目录

第1天　其实今天还没有怀孕第2天　排卵日是哪天　呀第3天　为宝宝提前补充的营养第4天　宝宝需要个好环境第5天　远离危险的环境第6天　不要吃垃圾食品第7天　注意情绪变化第8天　怀孕最佳年龄是多大第9天　性生活夜话第10天　孕妈妈孕前防疫第11天　孕前检查有哪些第12天　测排卵期的4种方法第13天　宝宝长什么样第14天　早孕反应是怎么回事第15天　我怀孕了吗第16天　怎样计算预产期第17天　早孕反应是怎么回事第18天　孕1月宝宝的状态第19天　孕1月孕妈妈的状态第20天　我想：我怀孕了第21天　着急呀，妇科炎症影响怀孕吗第22天　孕期漂亮要有原则第23天　孕期重要营养——叶酸第24天　孕妈妈美丽秘方第25天　孕妈妈便秘怎么办第26天　孕妈妈工作环境的危险第27天　胎教的六大要素第28天　孕妈妈远离电磁辐射第29天　孕2月宝宝的状态第30天　孕2月孕妈妈的状态第31天　孕期妊娠剧吐的对策第32天　5～6周超声波检查第33天　孕2月语言胎教第34天　为什么会流产第35天　孕2月情绪胎教第36天　6,8周第天　看胎儿心跳第37天　妈妈乐观宝宝健康第38天　孕期忌养花草第39天　孕妈妈运动对胎儿的好处第40天　真的是生个孩子坏颗牙吗第41天　影响高危妊娠的疾病有哪些第42天　孕妈妈洗澡的宜与忌第43天　孕期如何吃工作午餐第44天　孕妈妈应该远离宠物第45天　孕妈妈如何穿衣服第46天　孕妈妈没食欲的解决之道第47天　中医中药安胎可取吗第48天　孕妈妈外出注意事项第49天　孕妇为什么要戒酒第50天　孕期重要营养——钙……

章节摘录

插图：上衣的质料应该是柔软的纯棉面料或丝织品、麻织品等，式样易简单宽松，穿着后上肢可以自如地活动。
并且注意别束缚胸部，也不能压迫腹部，否则对胎儿的生长不利。
背带裤是现在的孕妇们较为喜欢的一种裤装。
春夏时节，长裙较为合适，而秋冬季节最好穿长裤。
但要注意，紧身裤不论什么季节都不合适穿着。
孕妇的袜子，无论是长袜还是短袜，袜口都不要太紧，尤其是在怀孕后期，并且还要选择舒适透汗的棉质袜子。
乳罩的选择应尽量选择前开式的，这样在看病时、喂奶时都比较方便。
也可以选择有伸缩性的布料，从下向上戴的，以及肩带式或比较肥大的乳罩。
内裤的选择，最好选择能把肚子完全遮住、易于穿脱的内裤。
并且孕期中容易出汗，阴道的分泌物也增多。
所以要选择具有良好透气性、吸湿性、容易洗涤的材料制品。
总之，无论孕妇要选择怎样的衣服，都一定要选择那种宽大的、穿在身上不感到紧，简单、穿脱方便、舒服的为好。
所以，陪孕妈妈选择孕妇装，一定要注意这些。
另外，也可以建议孕妈妈在孕妇装上搭配耳环、项链或丝巾、胸针等饰物，可使孕妇装不致太显眼，反而整个人看起来更有朝气。

编辑推荐

《快乐怀孕280天》是由北京协和医院携多家医院专家联合打造。
孕期生活全程指导，每天一个知识要点，为孕妈妈答疑解惑，快乐轻松度过孕期。

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