

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

图书基本信息

书名：<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

13位ISBN编号：9789866883934

10位ISBN编号：9866883930

出版时间：2009-8

出版时间：有名堂文化館

作者：張震山

页数：240

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>

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

前言

懷孕是一個女人生命中的大事。

每個女人在得知懷孕的那一刻起，內心難以言喻的喜悅，以及隨之而來的身體微妙變化，都是身為女人最驕傲、也最美麗的時刻。

在過去，有關懷孕的知識大多經由年長的婆婆媽媽們，將自己的經驗口耳相傳，教給初次懷孕的女人。

這些以經驗相傳的知識雖有幾分可信度，但畢竟乏科學與醫學的佐證，難免有些偏差。

幸運的是，二十一世紀的現代人已擁有十分進步的科學與醫學，懷孕的媽媽們便可藉助這些先進的專業知識技術，充分了解懷孕的過程，並以最佳的狀態迎接新生兒的到來。

本書就是以專業的醫學新知與科學方法，從懷孕的各個階段切入，包括懷孕、懷孕保健、胎教、分娩以及產後，告訴懷孕媽媽們需要注意的事項，以及在這段時間可能出現的種種問題與解答。淺顯易懂的文字敘述，配合一目瞭然的圖表說明，閱讀起來毫不吃力，輕輕鬆鬆就可以獲取切身所需要的知識。

這是一本準媽媽們必備的實用經典，更是準爸爸們送給親愛老婆的貼心好禮；當然，準爸爸們也應該詳細閱讀此書，才會更體貼老婆懷胎九個月的辛苦哦！

我們謹以此書獻給天下所有的媽媽們——已經是或即將是媽媽的。

總而言之，懷孕中的女人 最美麗！

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

內容概要

對於每個準媽媽來說，除了沉浸於為人母的驚喜外，對於許多未曾經歷的身心變化必定充滿著懷疑、擔心與不安全感，這種情緒往往需要借助專業的說明才易化解。

此時準媽媽們若能了解這些相關知識與觀念，定能倍感安心，進而幫助孕媽咪經歷一次健康快樂的過程，也讓新生命的到來成為最幸福的喜悅！

女性在懷孕期間除了身軀產生明顯變化外，伴隨體內荷爾蒙分泌的改變，在身體機能及心情上亦或多或少受到影響及改變。

本書作者為資深婦產科醫生，其累積豐富的實務經驗，提供懷孕婦女各類應注意事項，讓準媽媽們能獲取相關資訊與建議。

全書資訊完整豐富，並以淺顯易懂的方式加以解說，是一本解答媽媽與寶寶各種疑難雜症的書。不僅可讓準媽媽們懷孕過程快樂一些、生產過程順利一點，更能幫每個孕媽咪生個健康聰明的寶寶，絕對是每個準媽媽們必備的懷孕枕邊書！

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

作者簡介

張震山 高雄醫學院醫學系畢業 日本醫科大學研究員 日本前杉山產婦科醫院主治醫師
現任美國亞特蘭EMORY大學醫院研究員

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

書籍目錄

懷孕徵兆 / 012 產前檢查 / 018 預產期的推算 / 023 懷孕期間應避免的食物 / 048 懷孕時期的基本營養物品 / 055 懷孕與藥物 / 064 懷孕時期的異常現象 / 069 懷孕時期的保健運 / 082 安產體操 / 092 懷孕中的生活 / 110 第一天的胎教 / 120 丈夫的職責 / 124 和胎兒一起旅行 / 127 他喜歡媽媽溫柔的聲音 / 129 媽媽吸煙、寶寶難受 / 131 妳煩惱，他倒霉 / 133 傳統的胎教 / 134 奇妙的音樂 / 137 讓寶寶作個美夢 / 140 分娩的準備工作 / 144 嬰兒的誕生 / 146 第一產程 / 149 過渡的產程 / 157 紓解疼痛 / 160 產程護法 / 163 第二產程 / 165 分娩過程 / 168 特殊的處理方法 / 172 產後生活日程表 / 184 產後營養 / 195 產後生活及避孕 / 203 產後恢復身材的訣竅 / 206 附錄 / 233

<<懷孕時必備枕邊書(新版)>>

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>