第一图书网, tushu007.com

<<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

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）>>

内容概要

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！

作者简介

張震山　高雄醫學院醫學系畢　日本醫科大學研究　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

第一图书网, tushu007.com

<<懷孕時必備枕邊書(新版）>>

书籍目录

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

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