

<<完美孕产一本通>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产一本通>>

13位ISBN编号：9787501958634

10位ISBN编号：7501958637

出版时间：2010-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪

页数：383

字数：300000

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>

<<完美孕产一本通>>

前言

关于人性化阅读，医学专家与编辑团队所做的努力：关键词：绿色环保——轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。

从环保与健康的角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

关键词：保护眼睛的原色调——国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时有舒适感，不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

关键词：科学设计的字体字号——怀孕和生产会让女性朋友的视神经比平日更加容易疲劳、酸痛，我们所使用的字体、字号和行距是专门考虑到孕妇和产妇的生理需求来设置的，每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使您稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

关键词：舒适的手感——轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

关键词：昂贵的轻型纸——我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

<<完美孕产一本通>>

内容概要

《完美孕产一本通》详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。

书中涵盖的信息量非常广泛。

不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等等。

是一本内容详细的家庭孕产百科全书，适合孕产中的妈妈和准爸爸阅读，做好充分的准备，迎接优质宝宝的诞生。

<<完美孕产一本通>>

作者简介

王琪，北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授、北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员、中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人、北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家、中国生殖健康网嘉宾、人民网健康论坛嘉宾、北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾

<<完美孕产一本通>>

书籍目录

第一篇 健康 聪明的宝宝从哪里来 怀孕优生的前奏曲 第一章 现在开始A行动 迎接优生宝宝

一 检查一下身体吧——孕前3个月 1 何时进行孕前检查 2 为什么要做到TORCH检查

3 准备一个防疫方案 4 口腔检查不可少 5 不可忽视的孕前检查小账目 二

现代是你最佳的怀孕时间吗——孕前2个月 1 什么年龄生宝宝最好 2 怀孕的最佳季节

3 你是否还在享受新婚的甜蜜 4 停止避孕需要注意 5 你需要长期服药吗 6 流

产后何时再怀孕 三 日常生活需注意——孕前1个月 1 制订一个营养计划 2 补充叶酸

好处多 3 维生素与优生 4 化妆品内有隐患 5 工作环境需选择 6 创造良好的

孕妇居室 7 哪些植物要注意 8 暂时和宠物说再见 9 提前预防家电污染 四

丈夫需要做什么 1 注意自己的饮食 2 培育最强壮的精子 3 吸烟喝酒危害大

4 影响男性生育的药物有哪些 5 精子的高温不耐症 6 男人使用女性美容品要付出代价

第二章 优生知识面面观 一 怎样才能成功受孕 1 受孕要避免人体低潮期 2 避免

在身心不佳或同房次数不恰当时受孕 3 受孕时要让妻子达到性高潮 4 避免在不良的自然

环境下受孕 5 避免在性生活后有阴道出血时受孕 二 遗传是决定优生的关键吗 1 是

否需要去做遗传咨询 2 哪些遗传病人不宜生育 3 某些遗传疾病与性别的关系 4

小宝宝会继承些什么 5 爸爸决定宝宝的寿命 6 父母的身高对孩子的影响 7 唇腭裂

与遗传有关吗 8 血型遗传与溶血第二篇 终于怀上宝宝了第三篇 决定优生的关键期

第四篇 宝宝就要诞生了第五篇 做个健康的新妈妈附录

<<完美孕产一本通>>

章节摘录

插图：准妈妈还没有怀孕，宝宝还没有到来，不过要做准备的事情是很多的，一个好的居所就是其中之一。

整齐清洁居室中应该整齐清洁。

安静舒适，不拥挤，不黑暗，通风通气。

保持一定温度居室中最好保持一定的温度，即20~22。

温度太高，使人头昏脑胀，精神不振，昏昏欲睡，或烦躁不安。

温度太低，使人身体发冷，易于感冒。

保持一定的湿度居室中最好保持一定的湿度。

即50%的空气湿度。

湿度太低，使人口干舌燥，鼻干流血；湿度太高，使被褥发潮，人体关节酸痛。

所以，要保持适宜的湿度。

室内太干，可在暖气上放水盆，在炉上放水壶或洒水；室内太湿，可以放置去除潮湿之物或开门通气。

。

消除不安全因素居室中的一切物品设施要便于孕妇日常起居，消除不安全的因素。

把孕妇的日常用品、衣服、书籍放在孕妇随手可得之处，不需孕妇爬高爬低。

家中的设施安置要便于孕妇从事家务劳动，如厨具、熨衣具、晾衣具、灯绳等等的高度要适当，以孕妇站立操作时不弯腰、不屈膝、不踮脚为宜。

消除一切易使孕妇发生危险的因素，家中各样物品的摆放要整齐稳当，以免孕妇碰着磕着，光滑地面要有防滑设备如铺上垫子，以免孕妇摔跤。

良好的音响刺激居室中要有良好的音响刺激。

噪音不利于孕妇的健康和胎儿的发育，它会使孕妇心烦意乱，听力下降，会使胎儿不安、早产，甚至脑功能发育受挫。

但是，无声也不利优生。

过于寂静使孕妇感到孤独、寂寞，使胎儿失去听觉刺激，所以，二者均不可取。

家中可以经常播放一些有益的胎教音乐，经常对胎儿说话。

当然，争吵和打骂是决不应有的。

注意色彩搭配还要注意居室中的色彩搭配。

色彩对人的心理产生明显的暗示作用。

可以选择女性所喜爱的颜色来装饰居室，以使其心情舒畅。

装点居室中也可以用艺术作品来加以装点。

如果居室小，东西多，使人感到拥挤和紧张。

不妨用优美宜人的风景图片、油画来开阔人的视野，帮助孕妇忘记紧张和疲劳，解除忧虑和烦恼。

<<完美孕产一本通>>

编辑推荐

《完美孕产1本通(升级版)》畅销4年，累计销售逾30万册。

40周专家全程优生指导，针对孕期、产前、产后，幸福10个月的全程关怀，传达科学优生理念。

最值得推荐的孕妈10月怀胎大事录。

父母之道在于计划和爱心，专家引领——优生方案和优生大课堂，孕期线胎状况、注意事项、营养与胎教、准爸爸课堂，产后新爸妈的各项必修课，详尽的身心保养附录，让怀孕、养育真正成为最幸福的事。

领先的孕育、领先的成长、领先的未来。

“领先”健康母婴系列图书能够得以顺利出版，策划人要在此特别感谢我们的宝宝模特组和妈妈模特组：宝宝模特：曹雨阳、陈奕涵、陈可容、李忻怡、刘奕、杨子涵、桂云龙、夏雪宸、刘心诺、管文博——宝宝们的天真出镜和精彩演出会为多少读者带去会心的笑容，能够在图书中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我感到非常荣幸，在此衷心祝愿你们健康成长！

妈妈模特：王莉、曾颖、吕敏、王昭颖——同样祝愿你们拥有一段美丽的、不留遗憾的孕产育历程。更要感谢摄影师陈广义先生，你独特的创作理念和精湛的技术让无数宝宝在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

<<完美孕产一本通>>

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>