第一图书网, tushu007.com

<<细节决定孕育成败>>

图书基本信息

书名：<<细节决定孕育成败>>

13位ISBN编号：9787506482615

10位ISBN编号：7506482614

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：384

字数：420000

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

内容概要

凡是您想知道的，《细节决定孕育成败：不可不学的1000个孕产细节（彩色图文本）》都为您想到了。
凡是您所需要的，《细节决定孕育成败：不可不学的1000个孕产细节》都为您准备了。
内容从备孕细节到怀孕细节、临产分娩细节、分娩坐月子的细节。
具有很强的实用性、权威性和现代性，真是“悠悠寸草心，滴滴见真情”。

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审。
自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。
30年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位症的诊治。
国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与其他各级科研项目多项，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等图书。

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定孕育成败>>

书籍目录

温馨奉献：怀胎十月身体变化图
温馨奉献：职业女性的优孕美孕方案
用积极的心态接受怀孕的事实
学会正确上下班
不同职业女性的工作守则
临产前休产假
重回工作单位
一边上班一边育儿
双职工家庭，准爸爸一路同行
Part 1 备孕细节
饮食篇
孕前常见的4大不良饮食习惯
避开导致不孕不育的日常食物
哪些食物有助“ 好孕 ”
素食影响女性生育
备孕夫妻双方要少喝咖啡
备孕夫妻双方要少吸烟饮酒
备孕女性要多吃含钙、含铁食物
备孕夫妻双方都要补充叶酸
备孕女性不宜节食减肥
营养状况不同的备孕女性，营养储备时机亦不同
生活篇
受孕前可先做遗传咨询
备孕男性要戒掉有害精子健康的习惯
夫妻双方应进行孕前检查
备孕夫妻要做好日常疾病的预防
学会推算排卵期
受孕前半年须停用口服避孕药及宫内节育器
选择最佳受孕年龄
选择最佳受孕环境
选择夫妻双方情绪良好时受孕
选择最佳受孕时机
选择最佳受孕姿势
忌旅游时怀孕
婚后不宜马上怀孕
流产后不宜立即怀孕
孕前不宜住新房
孕前别忘了进行口腔检查
避开影响受孕的药物
远离可能致畸的8类常用药物
压力和疲劳是备孕的大忌
孕前需得到有效控制的9种疾病
备孕女性应该接种哪些疫苗
孕前禁止接受X光照射
备孕女性要少接触清洁用品

第一图书网, tushu007.com

别让化妆品坏了你的“孕”事
备孕女性应避免使用铝制品烹调食物
孕前不能养宠物
提前做好胎教准备
提前做好孕期财务计划
备孕女性最好提前安排好工作
专题一 自测：是否做好怀孕准备
专题二 特殊女性备孕指南
专题三 备孕女性经验之谈
专题四 生男生女的奥秘
Part 2 怀孕细节
饮食篇
生活篇
运动篇
起居篇
胎教篇
用药篇
孕期不适对症调养篇
特殊孕妈妈调养篇
专题一 认识胎宝宝赖以生存的“家”
专题二 轻松推算预产期
专题三 职场女性应了解生育保险
专题四 选择适合自己的产检医院
专题五 孕期产检全程跟踪
专题六 纠正孕期产检的6大误区
专题七 捍卫自己的孕期特权
专题八 摒弃不科学的孕期民俗
专题九 哪些父母会把疾病传给宝宝
Part 3 临产分娩细节
临产常识篇
分娩常识篇
临产保健篇
专题一：选择适合自己的分娩方式
专题二：如何克服产前恐惧
专题三：在家中分娩要做好的准备
专题四：迎接宝宝出生的购物清单
专题五：住院分娩时孕妈妈的待产包
Part 4 产后坐月子细节
饮食篇
生活篇
美体塑身篇
产后不适对症调养篇
专题一 认识经典的产后滋补食物
专题二 新妈妈饮食习惯自测
专题三 我国南北方月子饮食宝典
专题四 月子期6大经典滋补菜谱
专题五 产后抑郁症自测

第一图书网, tushu007.com

专题六 给宝宝起个好听的名字
附录一 0～6个月宝宝的护理和喂养
附录二 宝宝一周成长记录
附录三 怀胎十月日志

章节摘录

版权页： 插图： 黄鳝 黄鳝入肝、脾、肾三经，有补虚损、祛风湿、强筋骨等功效，还可以调节血糖。
气血两虚的孕妈妈可以选择用黄鳝来补养；黄鳝还适用于内痔出血、子宫脱垂者食用。
鲤鱼 鲤鱼有健脾开胃、止咳平喘、清热解毒等功效。
肾炎水肿可以用鱼与冬瓜、葱白煮汤来治疗；鲤鱼留鳞去肠杂煨熟，可以治疗黄疸；鲤鱼与川贝煮汤服用，还可以辅治咳嗽、气喘。
少吃多餐适合孕妈妈 怀孕以后，为了自身和胎宝宝对营养的需求，孕妈妈需要摄入足够的营养元素。
而大部分营养元素是需要孕妈妈从食物中摄取的。
因此，孕妈妈应该进食各种营养元素较多的食物，以保证营养充足且均衡。
由于怀孕后身体的变化，以往的一日三餐可能会给孕妈妈的肠胃带来负担，引起肠胃不适，因此，孕妈妈应该少吃多餐。
孕妈妈可以定好食物摄入总量，分几次少量进食。
这样既可以保证充足营养的摄入，又不会带来身体不适。
细嚼慢咽是孕妈妈的饮食定律 女性在怀孕后，其胃肠、胆囊等消化器官的蠕动减慢，消化腺的分泌也有所改变，导致孕妈妈消化功能减退。
而孕妈妈在怀孕期间需要摄入充足的营养素，这就需要孕妈妈在饮食时尽量地多咀嚼，做到细嚼慢咽，使唾液与食物充分混合，同时也可以有效地刺激消化器官，促使其进一步活跃，从而把更多的营养素吸收到体内。
这对孕妈妈自身和胎宝宝的健康都是有益处的。
孕妈妈喝水有讲究 水是人体必需的营养物质，约占人体总重量的60%。
它能够参与人体其他物质的运载和代谢，调节体内各组织间的功能，并有助于体温的调节。
孕妈妈和胎宝宝都需要水分，因此，孕妈妈每天摄入水的总量应保持在1.5升左右。
但是，随着季节、气候、孕程的变化，孕妈妈摄入水的总量是不一定的，不要盲目地认为饮水越多越好，否则在孕中晚期时会引起或加重水肿。
孕妈妈选择饮水种类也是很关键的。
现在，饮用水的品种繁多，孕妈妈要了解多种饮用水的特性。
在确保饮用水干净、卫生、无病毒的同时还应该确保营养元素的摄入。
因此，孕妈妈不要只饮用纯净水或蒸馏水，而要挑选对自身和胎宝宝都有益处的水，如白开水等。

编辑推荐

《细节决定孕育成败:不可不学的1000个孕产细节》中有怀胎十月身体变化图、职业女性的优孕美孕方案等。
孕期各种不适与疾病护理、新生宝宝的护理全细节解码。

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