

<<十月怀胎专家指导>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎专家指导>>

13位ISBN编号：9787510105142

10位ISBN编号：7510105145

出版时间：2010-10

出版时间：张秀丽 中国人口出版社 (2010-10出版)

作者：张秀丽

页数：325

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>

## <<十月怀胎专家指导>>

### 前言

怀孕是美妙人生的最好体验，怀孕使女人开始体会做母亲的、滋味，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，是女性的六喜事。

在这温馨动人的妊娠280天里，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦与骄傲。

还有许多需要掌握的孕育知识。

该怎么吃、该怎么穿，起居又要注意什么问题，什么时候做B超，不小心生病怎么办……一件件、一桩桩都成了困扰准爸爸准妈妈的小小难题。

本书是一本专门为准爸爸准妈妈们精心打造的孕育指导方法，涵盖了女性怀孕后应该掌握或了解的所有知识，为你打开一个通向母子平安、宝宝健康成长的幸福之门。

本书针对新一代孕产妇的身心特点。

集合了多名医护专家多年的孕产妇护理经验，以孕期每一目为主线，详细叙述了胎儿和孕妇在孕期每一月的生理变化及其相关知识，具体指导每一月的营养、保健、胎教等孕期的各项生活细节，对妊娠过程中的饮食营养、日常护理、疾病防护、科学胎教、情绪调节、准爸爸须知等作了全面而系统的科学指导，帮助你解决非孕期遇到的各个问题。

## <<十月怀胎专家指导>>

### 内容概要

这一书是一本专门为准爸爸准妈妈们精心打造的孕育指导方法，涵盖了女性怀孕后应该掌握或了解的所有知识，为你打开一个通向母子平安、宝宝健康成长的幸福之门。

该书针对新一代孕产妇的身心特点。

集合了多名医护专家多年的孕产妇护理经验，以孕期每一目为主线，详细叙述了胎儿和孕妇在孕期每一月的生理变化及其相关知识，具体指导每一月的营养、保健、胎教等孕期的各项生活细节，对妊娠过程中的饮食营养、日常护理、疾病防护、科学胎教、情绪调节、准爸爸须知等作了全面而系统的科学指导，帮助你解决非孕期遇到的各个问题。

## &lt;&lt;十月怀胎专家指导&gt;&gt;

## 书籍目录

孕10月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化怀孕第1月饮食营养，全面均衡本月准妈妈重点补充什么营养素准妈妈每日需要摄入多少食物准妈妈每天需要喝多少水哪种饮用水最健康、最有益孕期早餐该如何科学安排牛奶和酸奶哪个更补钙准妈妈怎样吃鱼更健康准妈妈怎样吃蔬菜水果更营养准妈妈每天吃多少肉合适准妈妈适合吃哪些肉吃什么可以让宝宝皮肤更好怎样搭配食物能提高营养价值怎样确保孕期饮食卫生日常护理，细心到位怎样判断自己是否怀孕了使用早孕试纸时，需要注意哪些问题孕早期可以进行性生活吗哪些准妈妈必须谨慎性生活怎样打造安全舒适的家居环境怎样营造一个好的睡眠环境睡前作哪些准备有助睡眠怀孕了还可以饲养宠物吗怎样避免家庭电器的辐射怎样选择最适用的防护服准妈妈可以使用普通蚊香吗怎样推算预产期可以推断出宝宝的血型吗孕早期可以进行哪些运动怀孕日记应该写什么内容疾病防护，安心孕产整个孕期要进行多少次产检产检时医生一般会问哪些问题产检一般会检查哪些项目去医院验孕需要注意哪些问题准妈妈该怎样预防感冒孕早期感冒了怎么办科学胎教，贵在坚持胎教应从什么时候开始进行了胎教的宝宝有哪些特点每天什么时候进行胎教最好准妈妈情绪调节站准妈妈的情绪会影响胎宝宝吗准妈妈应注意调节哪些不好心态心情不好时，多和朋友聊聊天孕早期的情绪调节建议完美准妈妈须知准妈妈要主动承担家务让准妈妈吃得营养又科学职场准妈妈备忘怎样避免办公室电器的辐射如何打造一个舒适的办公室环境职场准妈妈何时停止工作比较好准妈妈怀孕后可以享受哪些权利准妈妈产假的相应规定有哪些怀孕第2月饮食营养，全面均衡本月准妈妈应重点补充什么营养素孕吐期准妈妈应如何保证营养爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么准妈妈可以吃辣味食物吗抑制孕吐的维生素B<sub>6</sub>该怎么补孕吐期间需要补充营养素制剂吗准妈妈需要喝孕妇奶粉吗孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗孕期喝茶有哪些宜忌孕吐准妈妈吃水果需要注意哪些问题厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪吃什么可以让胎宝宝发质更好日常护理，细心到位如何缓解早晨起床后的恶心感如何减轻孕吐的症状准妈妈在孕期可以化妆吗哪些美容产品在孕期要慎用准妈妈可以用润唇膏吗准妈妈如何护理干性皮肤准妈妈如何护理油性皮肤怎么消除准妈妈口腔中的怪味怎样缓解孕早期的疲劳准妈妈看电视时要注意什么孕期可以使用精油吗准妈妈散步有什么需要注意的准妈妈可以练习瑜伽动作吗疾病防护，安心孕产去医院建档时需要作好哪些准备怎样预防流产孕早期要注意哪些危险信号科学胎教，贵在坚持每天跟胎宝宝一起听会儿音乐情绪胎教怎么做情绪胎教的注意事项准妈妈情绪调节站身心疲劳时，在音乐声中作放松冥想怎么消除准妈妈的致畸幻想完美准妈妈须知要处理好性生活方面的矛盾注意经常给居室开窗换气职场准妈妈备忘坐车上下班的准妈妈应注意什么开车上下班的准妈妈应注意什么怀孕第3月饮食营养，全面均衡本月准妈妈应重点补充什么营养素哪些食物易导致流产准妈妈能吃冰镇食物吗准妈妈吃鸡蛋需要注意什么吃什么可以让宝宝视力更好怎样预防食物过敏如何避免将过敏体质遗传给宝宝准妈妈为什么不宜吃山楂孕期要少吃哪些调味料准妈妈吃姜蒜都有哪些讲究日常护理，细心到位为什么准妈妈会尿频尿频准妈妈怎样减少小便次数准妈妈可以经常泡热水澡吗准妈妈的阴道分泌物增多了正常吗孕期该如何护理私密处.....怀孕第4月怀孕第5月怀孕第6月怀孕第7月怀孕第8月怀孕第9月怀孕第10月特别篇一：分娩特别篇二：产后第1月特别篇三：产后月子菜

## <<十月怀胎专家指导>>

### 章节摘录

插图：自然分娩的“产后第一餐”吃点什么好自然分娩的妈妈，“产后第一餐”应首选易消化、营养丰富的流质食物。

妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。

因此依照个人体质，“产后第一餐”的饮食调养非常重要。

“产后第一餐应首选易消化、营养丰富的流质食物”。

糖水煮荷包蛋、蒸蛋羹、冲蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。

很多人都认为分娩时出血多，应当多吃一些鸡汤、猪蹄汤等滋补汤。

殊不知，如果天天吃、顿顿吃，就会引起腹胀、腹泻等症状。

产后第一周的食谱应多以清淡为主，比如鸡蛋汤、鱼汤等。

鱼汤营养很丰富，但要先去掉上层的油，汤不要过咸。

产后5-7天应以米粥、软饭、碎面等为主食，不要吃过多油腻的东西。

需要注意的是，产后妈妈最好不要吃辛辣和生冷坚硬的食物，如韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香等，这些食物会使母体内热，通过乳汁会影响到婴儿。

生产7天后，产后妈妈舌苔无厚腻感时，才可以进补肉、蛋、鸡等食物，但不可过饱，可以一日多餐

。

## <<十月怀胎专家指导>>

### 编辑推荐

《十月怀胎专家指导(彩色版)》由首都医科大学北京妇产医院,首都医科大学硕士生导师、教授,中华预防医学会妇女保健学会主任委员黄醒华推荐。

<<十月怀胎专家指导>>

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>