

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510417863

10位ISBN编号：7510417864

出版时间：2011-6

出版时间：新世界

作者：郑郑 编

页数：180

字数：150000

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>

<<我怀孕了>>

内容概要

安全的孕期才能保证胎宝宝和孕妈妈的健康平安。

迎接天使，您准备好了吗?怎样顺利、轻松地走过孕育小宝宝的全部历程? 孕期什么该做? 什么不该做?

本书旨在让孕妈咪的怀孕生活更科学、更健康!
书中贴心、细致地为孕妈咪整个孕期的行为提供了全程科学指导，在饮食宜忌、防辐射法、居家生活、合理运动，孕期用药、疾病预防、出游妙招、穿衣打扮等方面全方位指导孕妈咪平安、快乐的度过孕期。

本书是您怀孕全程的安全宝典，是一本科学、实用、易学、易懂的孕期生活完全指南。

<<我怀孕了>>

作者简介

郑郑 中日友好医院妇产科副主任医师
北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家。

1986年毕业于山东医科大学（现山东大学医学院）医疗系，从事妇产科一线临床和教学工作至今，已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例，擅长处理产科各种难产和疑难病症。

从医格言：
病人的平安是我毕生的追求
婴儿的微笑是我永远的幸福

<<我怀孕了>>

书籍目录

PART1 营养专家推荐的孕期安全饮食法

- 1.孕妈咪应多吃和少吃的水果大搜寻
- 2.孕期饮食安全之食品添加剂
- 3.有些口福不能享这些食物要小心
- 4.膳食纤维让孕妈咪轻松解“秘”
- 5.别让饭后不良小习惯成为孕妈咪的健康大敌

PART2 最有效的全方位防辐射法

- 1.孕妈咪小心您不知道的放射线
- 2.孕妈咪，B超检查应该这样做
- 3.居家生活面对辐射，教您如何见招拆招
- 4.孕妈咪防职场辐射的十种方法
- 5.权威医生如何看待防辐射服

PART3 孕妈咪不可不知的四大居家安全法则

- 1.时尚孕妈咪家居生活的安全新方案
- 2.学会排除居室的安全隐患
- 3.孕妈咪室内不宜摆放的花草有哪些
- 4.孕妈咪的孕期安全睡眠法则

PART4 春夏秋冬各不同——孕妈咪如何平安过四季

春

- 1.春天，孕妈咪为什么应远离过香的花
- 2.孕妈咪如何防治春季过敏
- 3.春季需警惕的几种病毒感染
- 4.孕妈咪春季皮肤保养妙法
- 5.春季腰痛的日常预防保健

夏

- 1.孕妈咪度酷暑牢记“七防”
- 2.孕妈咪夏季能用防晒霜吗
- 3.夏天最实用的防暑降温小妙招
- 4.度夏莫贪凉，孕妈咪需警惕“雪糕病”
- 5.孕妈咪夏季游泳的注意事项
- 6.孕妈咪夏季淋浴注意事项

秋

- 1.孕妈咪安然度过“多事之秋”，这些原则最实用
- 2.孕妈咪秋季不可盲目进补
- 3.孕妈咪秋季最适合吃的水果
- 4.秋季散步不一般，选好时间和环境最重要

冬

<<我怀孕了>>

- 1.冬季预防流感全攻略
- 2.孕妈咪冬季如何控制体重
- 3.孕妈咪应对冬燥的食疗妙方
- 4.孕妈咪冬日安全取暖有方法
- 5.孕妈咪冬季如何少“触电”

PART5 孕妈咪须知的安全运动全攻略

- 1.“孕”动呵护母子共同健康
- 2.孕妈咪不同时期必做的有氧运动
- 3.与瑜伽美丽相约，做个健康孕妈咪
- 4.注意运动时出现的危险信号
- 5.孕妈咪锻炼前的安全措施

PART6 让孕期既安全又时尚的五大着装秘诀

- 1.最新的孕妈咪穿衣哲学
- 2.孕妈咪穿衣容易陷入的四大误区
- 3.孕妈咪的内衣选购指南
- 4.这几种搭配会让您看起来“孕”味十足
- 5.孕妈咪如何穿鞋才能“足”够幸福

PART7 让您开心又放心的孕期出行指南

- 1.孕妈咪不同孕期的出游法则
- 2.孕妈咪乘坐交通工具的注意事项
- 3.孕妈咪怎样逛街才安全
- 4.孕妈咪节日出行指南
- 5.孕期旅游前须做好的准备
- 6.孕妈咪在公共场所如何防菌

PART8 最实用的职场安全防护妙招

- 1.孕妈咪的危险职业和绿色职业排行榜
- 2.职场孕妈咪必知的几大办公室污染
- 3.电脑族孕妈咪须做的三件事
- 4.利用植物防辐射真的最有效吗
- 5.大龄孕妈咪必须养成的好习惯
- 6.孕期三种防辐射工作餐推荐

PART9 孕妈咪最关心的十个安全生活细节

- 1.孕妈咪“孕期乳房护理”要诀
- 2.不用化妆的保养法，让您越孕越美丽
- 3.如何安全享受孕期性生活
- 4.孕妈咪如何孕出愉快好心情
- 5.孕妈咪佩戴隐形眼镜须知
- 6.孕妈咪做家务活的大讲究
- 7.孕期姿势与安全小常识
- 8.孕妈咪用药安全黄金手册
- 9.孕妈咪补叶酸别超量

<<我怀孕了>>

10.细数孕妈咪孕期最易犯的小错误

PART10 孕期常见疾病的预防与应对

- 1.妊娠期糖尿病——孕妈咪不得不防
- 2.孕期静脉曲张——真的不容忽视
- 3.新生儿溶血症——提前进行血液检查最重要
- 4.妊娠高血压疾病——注意休息和营养是关键
- 5.孕期蛀牙——危害胎宝宝的“定时炸弹”
- 6.孕期胀气——如何和它说再见
- 7.弓形虫病——宠物的“宠物”慎养宠物
- 8.孕期意想不到的大病小碍

附录

- 1.注意那些胎宝宝告诉您的安危信号
- 2.最新的孕期产检明细

<<我怀孕了>>

章节摘录

版权页：插图：

<<我怀孕了>>

编辑推荐

<<我怀孕了>>

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>