

<<孕产妇保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健全书>>

13位ISBN编号：9787543636378

10位ISBN编号：7543636379

出版时间：2006-4

出版时间：青岛出版社

作者：纪向虹

页数：424

字数：400000

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>

<<孕产妇保健全书>>

内容概要

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。

十月怀胎，一朝分娩，这其间的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。

怎样才能让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长，是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书用通俗易懂的语言和诙谐活泼的漫画，亲切生动地讲述了孕妇和产妇的生理变化和各种保健知识。

在孕妇保健部分，自孕前准备开始讲述，从惊喜的第一个月，一直到怀孕十个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期身体的变化和科学的生活护理方法，列出了新妈妈产后健美操和滋补食谱，介绍预防产后疾病的方法，仔细讲解了新生儿的正确哺育方法。

<<孕产妇保健全书>>

书籍目录

- 孕妇保健 孕前准备 1. 做一个周全的孕前计划 2. 你做好心理准备了吗 3. 物质准备要齐全
4. 怀孕的过程 5. 生命的起始—精子和卵子 6. 自测排卵日期 7. 高质量的受孕——优生
宝宝的前提 8. 合理安排受孕时机 9. 准爸爸优生饮食原则 10. 让宝宝继承你的聪明才智
11. 抓住最佳的生育时机 12. 孕育宝宝的整个过程 13. 准妈妈要学会记录妊娠日记 14. 预防“缺陷宝宝”
15. 近亲结婚要不得 16. 请医生做优生咨询 17. 仔细安排孕前饮食与健身计划 18. 吸烟不利于孕育宝宝
19. 酒后不宜受孕 20. 婚后不宜立即怀孕 21. 停用避孕药后不宜立即怀孕 22. 避孕期间不宜怀孕
23. 早产及流产后不宜立即再孕 24. 孕前不宜食用棉籽油 25. 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕
26. 不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 27. 知道自己怀孕了吗 28. 高危妊娠莫大意
29. 轻松计算预产期 惊喜的第一个月(0~4周) 1
小宝宝的发育状况 2. 准妈妈身体的变化 3. 新妈妈注意事项 4. 孕妈咪一月指南 5. 什么是早孕反应
6. 为什么会出现早孕反应 7. 如何克服早孕反应 8. 不宜凭借药物抑制孕吐
9. 早孕反应太剧烈不宜保胎 10. 重视孕早期检查 11. 孕早期准妈妈需做的常规化验 12. 准妈妈要警惕阴道流血
13. 谨防宫外孕 14. 新婚初孕要注意预防流产 15. 了解流产的顶防措施
16. 识别假孕真面目产妇保健附录 新生儿八大护理秘诀

<<孕产妇保健全书>>

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>