

<<孕产婴保健护理百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产婴保健护理百科>>

13位ISBN编号：9787543949874

10位ISBN编号：7543949873

出版时间：2011-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈宝英

页数：299

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>

## <<孕产婴保健护理百科>>

### 内容概要

准爸妈们无不希望以最好的身体状况、最优秀的精子和卵子孕育出最棒的一胎。

陈宝英孕产育儿研究中心编著的《孕产婴保健护理百科》在专家指导下，结合孕、产、育儿生活实际，像是一个贴心的私人孕育专家，帮助准妈妈、新妈妈解决孕产育儿过程中遇到的每个的问题，获得完备的知识和科学的方法指导，从而让准爸妈在面临孕育难题时不再茫然不知所措，以轻松的心态做父母。

《孕产婴保健护理百科》知识点全面，角度新，讲解细，为准爸妈提供最有价值的孕育信息，是即将面临孕育问题的爸妈们最理想的枕边书！

## 作者简介

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

## <<孕产婴保健护理百科>>

### 书籍目录

#### Part 1 孕前早准备，孕期更轻松

营养准备，为胎儿储备好"食物"

锌--增加受孕机会

叶酸--预防胎儿神经管畸形

维生素E--提高精子活力

维生素C--清除体内毒素

孕前应改掉的不良饮食习惯

备孕女性补益卵子的食物

健康准备，减少孕期的疾病困扰

最佳受孕年龄

做全面孕前体检

考虑TORCH筛选

少喝咖啡、可乐，戒除烟酒

开始谨慎用药

调整体重到正常范围

哪些姿势有助于受孕

流产之后再怀孕需要注意什么

父母的哪些特征会遗传给孩子

工作与生活准备，为孕期做些改变

布置温馨的居家环境

如果你养宠物，暂时离开它

调整工作与生活，让身心都保持愉悦

接受孕育给生活带来的一系列改变

#### Part 2 十月孕期护理与保健

孕1月，新生命从这里起步

孕1月胎儿发育周周看

孕1月孕妈妈身体的微妙变化

孕1月营养与饮食指导

判断一下自己是否缺乏营养

孕1月孕妈妈每日摄入的食物量

早餐不但要吃，更要吃好

根据热量选择食用食物

喝水有什么需要注意

孕1月日常生活保健指导

使用验孕试纸自行验孕

去医院验孕，结果更准确

孕早期对胎儿有重要意义

和有害化妆品说再见

受孕后暂停性生活

孕期做运动，好处多多

孕妈妈适合做的运动

孕2月，身体开始微妙变化

孕2月胎儿发育周周看

孕2月孕妈妈身体的微妙变化

孕2月营养与饮食指导

## <<孕产婴保健护理百科>>

吃点干的缓解孕吐

孕吐期间如何保证营养

孕妈妈嗜酸，可以吃这些

补充促进胎儿大脑发育的营养素

牛奶，孕期必不可少的营养品

怎样确保孕期饮食卫生

孕2月日常生活保健指导

怎样防止先兆流产的发生

孕期适用的安全护肤品

洗澡时，安全问题放首位

孕妈妈使用空调、电扇须知

能否练瑜伽，因人而异

适当做些家务，也是锻炼身体

孕3月，有点孕味了

孕3月胎儿发育周周看

孕3月孕妈妈身体的微妙变化

孕3月营养与饮食指导

镁帮助胎儿发育，每天350毫克

血容量在增加，要注意补铁

孕妈妈要注意补碘

饮食不宜过精，适当吃点粗粮

外出就餐注意卫生和营养搭配

孕期要少吃哪些调味品

孕3月日常生活保健指导

细数孕期不宜佩戴的首饰

健康使用手机，减少辐射伤害

有些花草对孕妈妈有害，不能养在家中

厨房污染重，孕妈妈尽量远离

选好口腔护理用品，安全清洁口腔

头发变浓密，要细心呵护

抑制色素沉积，赶走妊娠斑

孕期常见不适症状预防与护理

妊娠感冒

妊娠牙龈炎

妊娠皮肤过敏

妊娠白带增多

妊娠孕吐

妊娠尿频

Part 3 产妇月子康复计划

Part 4 新生儿期宝宝精心喂养

Part 5 婴儿期宝宝饮食起居护理

<<孕产婴保健护理百科>>

章节摘录

插图：

<<孕产婴保健护理百科>>

编辑推荐

《孕产婴保健护理百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

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>