

<<十月怀胎指南>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎指南>>

13位ISBN编号：9787801573339

10位ISBN编号：7801573331

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：杨志松 等

页数：211

字数：133000

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>

<<十月怀胎指南>>

内容概要

十月怀胎，是一个十分复杂的过程。

如何顺利渡过这十个月。

生一个健康的小宝贝，对每个孕妇和家人都有许多值得注意的地方。

本书从怀孕前的准备、怀孕初期的自我诊断、怀孕期间的营养及日常生活、怀孕期间可能出现的异常、怀孕期间的自我护理及卫生要求、产前准备及安全分娩等几个方面分别讲述，语言简朴、亲要，知识性、实用性较强，对孕妇的孕期生活有实际指导作用，对从事妇幼保健、优生优育工作的人也有一定参考价值。

本书第一版出版后极受读者欢迎，这是本书的修订版。

<<十月怀胎指南>>

书籍目录

怀孕前的心理准备和物质准备 1.谈谈妇女保健 2.了解自己的生殖系统 3.新婚性知识 4.婚前检查的好处 5.多大年纪生孩子好 6.选择最佳受孕时机 7.怎样尽快怀上小宝宝 8.精神因素也可造成不孕 9.人工授精术——帮人圆了怀孕梦 10.怀孕前的物质准备 / 11.关心孕妇是丈夫义不容辞的天职

怀孕初期的自我诊断 1.你是否怀孕了 2.怎样推算预产期 3.孕妇应记住的几个时间 4.怀孕后身体将发生哪些变化

怀孕期间的饮食起居 1.吸烟饮酒影响胎儿健康 2.孕妇怎样调理自己的饮食 3.孕妇宜多食含钙、磷食物 4.孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育 5.孕妇可服些酵母片 6.孕妇饮食与胎儿智力关系密切 7.孕妇饮用井水是否影响胎儿 8.服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶 9.漫话胎儿的“住房”——子宫 10.良好的环境有利于孕妇和胎儿 11.注意胎儿的精神营养 12.怀孕妇女干活时应注意什么

13.谈谈妊娠健美 14.怀孕期的肌肤保养 15.妊娠晚期莫旅行 16.孕妇的穿戴和生活保健

怀孕期间可能出现的异常和疾病 1.孕产妇痔疮防与治 2.怎样才能孕育一个健康聪明的孩子 3.新婚蜜月当心泌尿道感染.....

怀孕期间的自我检查与护理分娩前的准备及安全分娩注意事项产后护理与身体复原

<<十月怀胎指南>>

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>