

<<产前产后专家方案>>

图书基本信息

书名：<<产前产后专家方案>>

13位ISBN编号：9787802026445

10位ISBN编号：780202644X

出版时间：2007-8

出版时间：中国人口出版社

作者：王丽茹,李雪梅

页数：324

字数：200000

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>

<<产前产后专家方案>>

内容概要

本书介绍了准妈妈产前产后的禁忌、饮食、保养，孕期心理的调整方法，妊娠期忌忽视营养补充，产前应做哪些准备，产后调理与新生儿护理。

希望通过科学的指导方法，给准妈妈吃一颗“定心丸”，帮助她们度过一个安全愉快的孕期，生出健康聪明的小宝宝。

<<产前产后专家方案>>

书籍目录

PART 1 孕妇禁忌 怀孕准备 忌近亲结婚 忌新婚怀孕 忌结婚后无计划受孕 忌不选择最佳生育年龄 忌怀孕、分娩不选择最佳季节 忌不会掌握怀孕具体时间 忌不懂受孕知识 忌怀孕前忽视生理准备 忌怀孕前缺乏营养 忌准备怀孕缺乏蛋白质 忌准备怀孕缺钙 忌准备怀孕缺铁 忌准备怀孕缺乏维生素 忌准备怀孕缺锌 忌准备怀孕缺碘 忌孕前心理准备不足 忌怀孕前夫妻吸烟 忌避孕中怀孕继续妊娠 忌妇女停用避孕药后就怀孕 忌妇女去掉避孕环短时间内怀孕 忌早产及流产后的妇女急于再孕 忌剖宫产后的妇女急于再怀孕 忌夫妻受孕前服安眠药 忌夫妻在孕前食用棉籽油 忌不注意不宜受孕情况 忌不能确定是否怀孕 忌不了解怀孕期母体的变化 忌不了解胎儿的发展变化 孕妇饮食 忌妊娠期忽视营养补充 忌孕妇缺乏蛋白质 忌孕妇热能不足 忌孕妇缺乏“脑黄金” 忌孕妇缺乏维生素A 忌孕妇缺乏维生素B1 忌孕妇缺乏维生素B2 忌孕妇缺乏维生素B6 忌孕妇缺乏维生素B12 忌孕妇缺乏维生素C 忌孕妇缺乏维生素D 忌孕妇过多食用鱼肝油 忌孕妇缺乏维生素E 忌孕妇缺乏维生素K 忌孕妇缺乏叶酸 忌孕妇缺钙 忌孕妇缺铁 忌孕妇缺锌 忌孕妇缺碘 忌妊娠期饮食忽略某些食物 忌忽视酵母对胎儿发育的作用 忌孕妇不了解胎儿脑发育知识 忌孕妇不了解哪些食物富含健脑营养素 忌孕妇不了解有利胎儿健脑益智的食品 忌孕妇食减智食品与药物 忌孕妇营养过剩 忌孕妇节食 忌孕妇偏食 忌孕妇全吃素食 忌孕妇多食酸性食物 忌孕妇吃过敏性食物 忌孕妇多食刺激性食物 忌孕妇总吃精米精面 忌孕妇多吃油条 忌孕妇多吃菠菜 忌孕妇吃黄芪炖鸡 忌孕妇多吃方便食品 忌孕妇常吃罐头食品 忌孕妇吃山楂 忌孕妇吃桂圆 忌孕妇吃热性香料 忌孕妇多吃盐 忌孕妇贪吃冷饮 忌孕妇饮用咖啡和含咖啡因的饮料 忌孕妇喝茶太多太浓 忌孕妇多服补品 忌孕妇吸烟 忌孕妇饮酒 忌孕妇饮食饥饱不定 忌孕妇不吃早餐和晚餐过盛 忌孕妇进食狼吞虎咽 孕妇衣着 忌孕妇忽视衣着讲究 忌孕妇穿瘦、紧、小的衣服 忌孕妇戴紧小的乳罩 忌孕妇用裤带(布带)扎紧腹部 忌孕妇穿高跟鞋 孕妇住行 忌孕妇不了解居室内的禁忌 忌孕妇仰卧或右侧卧 忌孕妇睡眠时间不足 忌孕妇忽视睡午觉 忌孕妇不经常洗头洗澡 忌孕妇洗澡坐浴 忌孕妇洗澡水温过高 忌孕妇洗澡时间过长 忌孕妇久坐久站 忌孕妇活动太少 忌孕妇常看电视 忌孕妇长时间吹电扇和空调 忌孕妇睡电热毯 忌孕妇接受噪音 忌孕妇去拥挤的场合 忌孕妇乘车不当 忌孕妇妊娠晚期远行 忌孕妇不了解外出的禁忌 忌孕妇不参加适度的运动 忌孕妇立、走、坐、卧姿势不当 忌孕妇不了解做家务的禁忌 忌孕妇上楼下楼动作不当 忌孕妇多闻汽油味 忌孕妇接触农药 忌孕妇忽视口腔卫生 忌孕妇妊娠早期、晚期拔牙 忌孕妇化妆不当 忌孕妇染发烫发 忌孕妇养猫玩狗 忌孕妇性生活过频 忌孕妇过度焦虑、悲伤、愤怒或大笑 孕妇的乳头被刺激 忌孕妇不知道自我护理乳房 忌孕妇怀双胞胎护理不当 忌孕妇忽视产前检查 忌某些孕妇忽视产前检查 忌高龄初产孕妇忽视产前检查 忌新婚初孕不注意预防流产 忌婚后第一胎做人工流产 孕妇疾病 忌孕妇忽视妊娠呕吐保健 忌孕妇妊娠呕吐禁食 忌孕妇有妊娠反应忽略饮食调养 忌妊娠反应凭借药物抑制呕吐 忌孕妇浮肿不进行饮食调理 患妊娠高血压综合征孕妇的饮食宜与忌 忌孕妇妊娠期感染 忌孕妇感冒 忌孕妇腹泻不及时治疗 忌孕妇对下肢静脉曲张不采取措施 忌孕妇便秘 忌孕妇患痔疮不及时治疗 忌孕妇患妊娠高血压综合征 忌忽视孕妇糖尿病 忌患肝炎孕妇忽视对胎儿的影响 忌孕妇患肾盂肾炎 忌妊娠后患膀胱炎 忌孕妇贫血 忌妊娠防贫血不注意饮食调理 忌孕妇患腮腺炎 忌孕妇轻视瘙痒 忌孕妇患风疹继续妊娠 忌孕妇忽视某些疼痛 忌孕妇感染病毒并传染胎儿 忌孕妇使用利尿剂 忌孕妇服驱虫药和泻药 忌孕妇涂清凉油、风油精 忌孕妇忽视保养皮肤 忌忽视宫外孕(输卵管妊娠) 忌孕妇前置胎盘忽视及时治疗 忌孕妇滥用药 忌孕妇用药不遵循原则 忌孕妇用容易引起流产的药物 忌孕妇用某些中成药 忌孕妇用某些西药 忌不了解影响胎儿发育或致畸的药物 忌孕妇盲目打预防针 忌孕妇接种风疹疫苗 忌孕妇不注射破伤风类毒素 忌不了解照X线有哪些危害 忌孕妇过多使用B超检查胎儿 忌孕妇做CT检查PART 2 产妇禁忌 临产准备 忌不推算预产期 忌不了解妊娠各月子宫底高度示意图 忌不了解早产的危害 忌不了解发生早产的原因 忌不知道怎样预防早产 忌不了解过期产是怎么回事 忌对临产恐惧 忌不去医院分娩 忌产妇临盆入院过早或过晚 忌产妇入院运送不当 忌不了解需提前住院待产的情况有哪些 忌不了解住院分娩的忌讳 忌临产前孕妇缺乏准备工作 忌在家中分娩 忽视各项准备 忌产妇待产时精神紧张 忌产妇不了解产程的三个阶段 配合分娩 忌产妇不按产程与医生配合 忌产妇产力不足 忌产妇不知道保养产力 忌产妇不知道临产宫缩特点 忌不给产妇分娩过

<<产前产后专家方案>>

程中准备食品 忌产妇临产前憋大小便 忌产妇在分娩时大声喊叫 忌产妇害怕会阴切开 忌不了解分娩时会阴切开的产妇应注意的事项 忌剖宫产产妇忽视一些事项 忌产妇轻易做剖宫产 忌产妇恐惧剖宫产 忌产妇施行剖宫产后不注意异常变化 忌剖宫产恢复期忽视保健 忌产妇出现滞产时大意 忌产妇形成急产 产妇保养 忌产妇坐月子不会调养 忌产妇不了解月子中保养的内容 忌产妇不了解产褥期正常现象 忌不了解产后身体尽快复原的注意事项 忌产妇不了解月子期间自身肌体的变化 忌产妇不注意产褥期卫生 忌产妇轻视产后第一次大小便 忌产后对腹痛过于担心 忌产妇分娩后腹部摸到硬块害怕 忌产妇腋下长肿块担心 忌产后担忧多汗 忌产妇对产后正常恶露不了解 忌产妇对恶露不净不在意 忌产褥期妇女过性生活 忌产妇忽视避孕 忌产褥期屋子封得很严实 忌坐月子休息不讲究姿势 忌产妇不洗澡、不梳头 忌产妇坐月子洗澡不注意要求 忌产妇不刷牙 忌产妇过早劳动和不当的劳动 忌产妇不通过锻炼恢复体形 忌产妇忽视体操锻炼 忌不了解哪些产妇不宜做体操锻炼 忌母乳喂养产妇怕影响体形 忌乳母不注意保护好乳房 忌只等下了奶才喂婴儿 忌产妇忧郁情绪 忌产妇穿着不讲究 忌产妇穿戴过多 忌乳母穿化纤、羊毛内衣和乳罩 忌产妇错误理解饮食调养 忌产妇不注意选择食物摄取必需的营养素 忌产妇在产褥期间忽视滋补性食品的摄入 忌乳母忽视有利哺乳食品的摄入 忌坐月子吃得过多过好 忌坐月子“忌口” 忌产妇多吃鸡蛋 忌产妇不吃蔬菜、水果 忌产妇的饮食辛辣、生冷、坚硬 忌产妇多吃红糖 忌产妇在产后吃巧克力 忌产妇饮用麦乳精 忌产妇急于服用人参 忌产后滋补过量 忌产妇在分娩后3个月内多吃味精 忌乳母不食盐 忌乳母喝茶 忌乳母吸烟、喝酒 忌产妇急于节食 忌产妇忽视用饮食催奶 忌产妇排恶露忽略吃鲤鱼 忌坐月子盲目吃醪糟蛋 忌坐月子多吃三七炖鸡 忌产妇忽视药粥调养 忌产妇在产褥期出现不适忽视食疗 忌产妇忽视绝育手术后的保健 产妇疾病 忌产妇乳房胀痛不采取治疗措施 忌产妇在产褥期患乳腺炎 忌产妇乳汁自出 忌子宫复旧不全忽视治疗 忌产后忽视子宫脱垂 忌不注意预防和治疗子宫脱垂 忌产妇便秘忽视饮食治疗 忌产后排尿困难不采取治疗措施 忌不了解产后失血过多引起腹痛的防治措施 忌产后淤血停滞引起腹痛不及时治疗 忌产后盆腔静脉曲张 忌患心脏病产妇发生心力衰竭 忌产妇患高血压发生脑卒中 忌产妇忽视大出血的防治 忌产妇忽视肛裂的发生 忌产妇受风感冒 忌产妇中暑 忌产妇外阴发炎 忌产后脱发过于忧虑 忌忽视用偏方治疗产后常见病 忌产妇滥用西药 忌产妇滥用中药 忌产妇忽视产后检查PART3 婴儿禁忌 迎接宝宝 忌孕妇不知道宝宝将至的预兆 忌分娩前给宝宝准备衣物不全 忌忽视给新生儿布置居室 忌不知道刚出生正常新生儿的特点 忌缺乏新生儿发育特征的知识 忌分娩前不注意拉出奶头 忌产妇缺乏喂奶知识 忌产妇患有某些疾病哺乳 婴儿喂养 忌不给婴儿喂母乳 忌给新生儿喂奶过晚 忌给新生儿哺乳弃掉初乳 忌在开始哺乳前喂养新生儿 忌给新生儿哺乳方法不当 忌母亲躺着给婴儿喂奶 忌不把婴儿未吸尽的奶挤尽 忌不能及时发现母乳不够吃 忌乳母不知道怎样使乳汁增多 忌混合喂养和人工喂养方法不当 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 忌母乳喂养定时给婴儿喂奶 5个月以上吃奶婴儿应添加辅食 忌婴幼儿饮食缺锌 忌牛奶喂养小儿加糖过多 忌婴儿多食味精 忌婴儿辅食太咸 忌给新生儿喂奶粉过浓 忌用炼乳作婴儿的主食 忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿 忌只用米粉类食物喂养婴儿 忌只用豆奶喂养婴儿 忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿 忌用牛奶与巧克力同时喂养婴儿 忌给婴幼儿喂牛奶后立即饮橘子汁 忌煮牛奶时忌加糖 忌给婴儿煮牛奶煮得太久 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿 忌喂孩子鲜牛奶加水 忌吃奶的婴儿缺水 忌小婴儿吃鸡蛋清 忌婴儿多吃蛋类 忌控制婴儿脂肪摄入 忌婴幼儿多吃动物脂肪 忌婴幼儿多吃菠菜 忌小儿吃动物肝肾过量 忌婴儿过量吃西瓜 忌婴儿喝成人饮料 忌婴儿多吃冷饮 忌婴儿吃蜂蜜 忌随便给小儿食用保健食品 忌婴幼儿吃泡泡糖 忌婴幼儿多吃奶糖 忌婴儿喝茶 忌婴幼儿喝果子露 忌把食物嚼碎后喂孩子 忌穿工作服给婴儿喂奶 忌用奶瓶喂婴儿不讲究卫生 忌母乳喂养婴儿时期过短或过长 忌强行给孩子断奶 婴儿保健 忌给新生儿包“蜡烛包” 忌新生儿衣服质硬、色深、复杂 忌不给小婴儿穿袜子 忌给新生儿枕枕头 忌给婴儿更换尿布不讲究方法 忌用卫生纸代替婴儿尿布 忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布 忌给婴儿做衣服忽视特点 忌给婴儿捂盖太多 忌新生儿的睡眠姿势固定不变 忌抱着新生儿睡觉 忌母婴同睡一个被窝 忌婴儿睡眠位置不当 忌婴儿吮奶头入睡 忌婴幼儿睡软床 忌婴儿在香烟烟雾中生活 忌让婴儿在嘈杂的环境中生活 忌婴儿在无声无响的环境中生活 忌新生儿房间的温度过高或过低 忌新生儿房间夜间长开灯 忌不给新生儿洗澡 忌给婴儿洗澡方法不当 新生儿乳房肿胀忌挤压 新生女婴阴道有血和白带忌治疗 忌给婴儿挑马牙 忌新生儿的“螳螂子”不能挑割 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦 清除婴儿

<<产前产后专家方案>>

头皮上的厚痂忌硬剥 新生儿皮肤发黄忌盲目治疗 忌忽视新生儿脐带的护理 忌忽视新生儿腹部保暖 新生儿头发稀少忌盲目治疗 小儿流口水忌乱治 忌忽视新生儿身上的怪味 忌给新生儿剃满月头 忌用闪光灯给新生儿拍照 忌不给小婴儿剪指甲 忌不准婴儿正常啼哭 忌不让婴儿学爬 忌让婴儿过早学坐 忌让小儿过早地学走路 婴儿出牙晚忌盲目补钙 忌多抱婴儿 忌亲吻婴儿 忌摇晃和高抛婴儿玩 忌给婴儿吸吮空奶嘴 忌用母乳涂擦婴儿面部 忌给女婴滥用爽身粉扑下身 忌给婴儿使用电热毯 忌给小儿用纱巾遮脸 忌婴儿看电视 忌用电风扇给婴儿吹风 忌给婴儿刮眉毛 忌忽视对婴儿乳牙的保护 忌忽视给婴儿进行日光浴 忌不给婴儿进行室外空气浴 忌忽视协助婴儿健身 忌忽视对男婴生殖器的保护 忌忽视女婴外阴卫生 忌护理婴儿臀部方法不当 婴儿护理 忌不能及时发现婴儿生病 新生儿窒息与颅内出血的护理 忌对新生儿呕吐缺乏观察 小儿呼吸异常忌忽视 小儿脐带脐风与脐炎的防治 新生儿忌发生脐疝 新生儿脱水热忌不及时补充水分 新生儿忌发生硬肿症 新生儿忌发生脓疱疮 新生儿忌发生呼吸道感染 新生儿忌发生尿布皮炎 新生儿长时间生后无尿忌忽视治疗 婴儿发热时忌吃鸡蛋 患缺铁性贫血的婴儿忌喝牛奶 婴儿轻度腹泻忌禁食 婴儿患湿疹忌护理不当 异物进入婴儿眼内忌用手揉 婴儿出水痘忌抓破 忌给新生儿喂大黄浸泡水 新生儿发热忌随便使用退热药 婴儿患鹅口疮忌用抗生素治疗 婴儿忌多喝止咳糖浆 婴儿忌用氨茶碱 婴幼儿忌用氯霉素眼药水 婴儿忌用滴鼻净 婴儿用药忌过量 婴儿忌使用外用药过量 婴儿服药前后忌喂奶 给婴儿喂药忌捏着鼻子 忌让婴儿躺着吃药 给婴儿服药忌用果汁、牛奶送服 给婴儿打针后忌用手揉摩 给孩子打预防针忌方法不当 新生儿忌忽略接种卡介苗 新生儿有以下情况忌接种卡介苗 忌不给新生儿接种乙肝疫苗 忌忽视婴幼儿用药易发生的不良反应

<<产前产后专家方案>>

章节摘录

插图：孕妇疾病忌孕妇忽视妊娠呕吐保健少数孕妇的妊娠呕吐可持续到妊娠晚期，这种呕吐也不限于早晨及饭后，而是终日恶心，反复呕吐，甚至不能饮食。

由于呕吐严重，致使发生体液平衡失调及新陈代谢障碍，造成重度脱水和酸中毒。

此种情况，孕妇会感到口渴、口臭、皮肤干燥、精神萎靡、消瘦等症状；不能坚持正常工作和料理日常生活。

如果不及时处理则会出现低热、惊厥、昏迷及各种维生素缺乏症状，如肌肉酸痛、牙龈出血等，重者由于肝细胞营养不良性坏死而出现黄疸，甚至危及生命。

当然对胎儿影响也是极大的。

孕妇发生了妊娠呕吐，可采取以下保健措施：(1)调节饮食，注意休息。

饮食要富有营养价值，多吃含碳水化合物及维生素丰富的食品，如水果、豆浆、牛奶、藕粉、鸡蛋等，少吃油腻和太甜的食物。

口含或少量吃甜酸味、甘草味、姜味的食品可以减轻恶心，促进食欲。

反复多次呕吐后，要适当卧床休息。

(2)西药治疗。

口服维生素B1、B6各10毫克及维生素C100毫克，每日3次。

(3)中医中药治疗。

常用伏龙肝100克(捣烂)分数次煎服，也可用耐火砖在炉子里烧红后放在水里，口服过滤出来的水。

中医用药以和胃止吐为治疗原则，处方：竹茹9克、佛手6克、生姜3片、黄连3克、苏梗9克、旋复花9克(包煎)、代赭50克、石斛10克，煎服。

(4)针灸治疗。

穴位为中脘、内关、建里、幽门、足三里、三阴交，每日1次，连灸3~5天，以后隔日1次。

经以上治疗无效，仍脱水严重者，应考虑补液；体温高达38℃以上，或脉搏120次/分以上并出现黄疸时，应考虑终止妊娠，及时进行人工流产。

忌孕妇妊娠呕吐禁食多数妇女在怀孕后1~3个月内，常出现恶心、呕吐，特别是在清晨或晚上易出现轻微的呕吐，也有的呕吐很严重，此谓“妊娠反应”。

有不少人认为，孕妇不吃东西或少吃东西就可以防治恶心、呕吐，还有的孕妇因怕呕吐就不想进食。

实际上不进食不但不能减轻呕吐，而且还会使孕妇缺乏营养供给，对母婴都不利。

孕妇恶心、呕吐现象的产生，主要是由于增多的雌激素对胃肠内平滑肌的刺激作用所致。

轻微的恶心呕吐可以不必进行治疗，更不要禁食或少吃。

相反，如果多吃一些食物，还会感觉好一些。

最好每天吃6次饭，少吃多餐，准备一些饼干，随时吃一点，清晨喝杯牛奶更好。

吃完饭后，卧床休息20~30分钟，恶心时再吃几块饼干，恶心就会好一些。

此外，还要注意调节饮食，不要吃难以消化的食物，多吃些淀粉类食物如面包、饼干、土豆、米饭等。

不要吃油腻的食物和油炸的食物，可吃一些水果，喝一些牛奶以及少量含碳酸气的饮料。

忌孕妇有妊娠反应忽略饮食调养怀孕后前3个月内，妇女由于孕后内分泌及精神因素的影响，往往出现生理反应，主要表现为恶心、呕吐、厌食、偏食等现象，前边所说的妊娠呕吐即是妊娠反应的一种。

恶心、呕吐、厌食、偏食，都会影响进食和对营养的消化吸收，降低了孕妇对营养素的摄取，很不利于孕妇健康和胎儿发育。

为此，可多食用一些提高食欲和防止恶心呕吐的食物。

首先，孕妇的饮食以易消化的清淡食物为主，应避免油腻。

主食以面食为好，最好是干品，如大麦、饼干、面包片、馒头等。

副食如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂、熟藕、西红柿、卷心菜、茄子、苋菜等。

这些食物品种多，口味多样，可调理厌食、偏食的匀惯，增加多种营养素。

<<产前产后专家方案>>

这些食物还含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素C，不会因厌食、偏食造成某些营养物质的缺乏。如果孕妇恶心严重，在烹调中可使用一些香辛料，如姜、辣椒、紫菜等，使食物略有刺激性，可增加食欲，也可纠正厌食、偏食。

为了防止呕吐严重引起脱水，还可选食一些含水分多的食品，如各种水果、西瓜及新鲜蔬菜，既可补充水分，又可开胃进食。

酸性食物也是孕妇早孕反应时容易入口的东西。

酸性食物如梅干、柑橘等含有的柠檬酸可增加食欲，促进新陈代谢。

恶心、呕吐严重的，可在进食方法和品种上加以调理。

恶心、呕吐严重的时间多在早晨起床或是傍晚，也就是说胃中太空或太饱对孕妇都不好。

可以采取少食多餐的方法，不拘泥一日三餐的固定习惯，可一日多餐。

尤其是要多吃富含蛋白质和维生素的食物，如乳酪、牛奶、水果等。

在晚上准备一些容易消化的食品，如面包、馒头片、乳儿糕、饼干等，早上起床前，先喝一杯开水，再将食物吃下，稍躺一会儿再起来，可减少恶心与呕吐。

晚饭不要吃得过饱，可在睡前吃些加餐，也可减少恶心。

忌妊娠反应凭借药物抑制呕吐妇女怀孕初期，大部分都会有反应强烈的症状，吃东西就呕吐，此时有的孕妇服用药物来抑制孕吐，这是很危险的，如果未经医生指示或许可盲目服药，就有可能给胎儿带来危害。

因为，产生孕吐状况的阶段，正是最容易形成流产的时候，也是胎儿器官形成的重要期，在此时期的胎儿若是受到X线的照射或某种药物的刺激都会产生畸形。

有效抑制孕吐的镇静剂、安眠药、安定神经剂等，都会严重的危害胎儿。

所以孕吐时不可用药物抑制。

如果孕妇一日呕吐数次，进食困难，身体显得相当虚弱的时候，就有必要去医院接受治疗。

在医院中可保持身心宁静，每天还可接受适量的葡萄糖、盐水、氨基酸液等点滴注射，有利迅速减轻孕吐症状。

住院时间随症状的不同而异，一般的孕妇大致一周至二周即可出院。

如果不住院，也可做饮食调理，减轻症状，同时要保持身心平衡，身心安静也有利症状缓解。

<<产前产后专家方案>>

编辑推荐

怀孕对女性来说是一件奇妙又甜蜜的负担，怀孕的过程中，生理、身体、心理都需要保持健康和完美

。《产前产后专家方案》将对准妈妈产前产后的禁忌、饮食、衣着、住行、保养、疾病和婴儿的保健、喂养护理等进行详细介绍，对孕妇常见的问题作出特别详细的解答，并对营养、运动、保健提供最全面、务实的解决方法。

让您轻松度过怀孕期，生下健康、可爱的宝宝。

领先的孕育，领先的未来。

孕期心理的调整方法妊娠期忌忽视营养补充产前应做哪些准备产后调理与新生儿护理

<<产前产后专家方案>>

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>