

<<准妈妈宝典>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈宝典>>

13位ISBN编号：9787802312968

10位ISBN编号：7802312965

出版时间：2007-9

出版时间：杨晓光、赵春媛 中国中医药出版社 (2007-09出版)

作者：杨晓光，赵春媛 编

页数：231

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>

## <<准妈妈宝典>>

### 内容概要

《科学孕产健康生活读本·准妈妈宝典》分为“孕妇的保健与禁忌”、“孕妇的饮食与运动”、“孕妇的就医与用药”三部分，从营养、保健、休息、运动、就医用药等方面提供一系列必须和必要的实用知识，旨在使每位准妈妈和即将诞生的宝宝身心健康，和泰安宁，让生命之树常青，让生命之花怒放。

## &lt;&lt;准妈妈宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

孕妇的保健与禁忌怀孕的早期“信号”怀孕后母体有哪些变化怀孕时的皮肤变化正常的早孕反应是什么样孕期可预兆未来健康状况孕期数字与健康自测孕前孕期不宜减肥孕期体重多少为宜孕妇心理与妊娠分娩的关系妊娠“三期”的注意事项妊娠十月的身心调养宁静恬淡——孕妇最佳心态孕妇要注意陶冶性情孕期紧张影响后代大脑结构孕期紧张影响孩子一生孕妇情绪不良后代喜怒无常孕妇压力大孩子易患糖尿病孕妇怎样减压孕期常见的反常现象孕妇最容易犯的20个错误孕妇的姿势保健特殊形体孕妇的保健孕妇如何安度炎夏孕妇最需冬阳沐浴多晒太阳有助胎儿健康孕妇的冬季保健孕期如何调控居室温度湿度孕妇腹部别太求暖孕妇要学会休息孕妇睡眠有学问孕妇安然入睡5法孕妇仰卧的不利因素孕后期宜选左侧睡姿孕期失眠及对策孕妇如何选择床上用品孕妇勿睡电热毯孕期选双合适的鞋孕期乳房的呵护孕期舒适的14个妙方怎样赶走妊娠纹孕期防辐射孕妇常用电脑应多做3个练习怀孕初期应少看电视孕妇慎洗热水澡孕期莫洗阴道怀孕“五不要”宠物对孕妇及胎儿的危害孕妇养猫狗孩子易患精神病养宠物时怀孕了怎么办什么时候开始穿孕妇装时尚孕妇置装指南白领孕妇四季装的选择孕妇农着的讲究孕妇内裤的选择孕妇视力下降不容忽视孕妇应警惕的眼病孕妇不宜戴隐形眼镜孕妇要慎用化妆品孕妇长期“美白”胎儿易患脑瘫怀孕后应慎选的6种美容项目孕期变丑不宜做美容孕妇尽量少接触洗涤剂孕早期别涂指甲油孕妇不宜欣赏摇滚乐孕妇上班工作要注意什么怀孕期间不宜“加夜班”孕妇做家务要注意什么手机对胎儿脑组织有损害孕妇不宜进舞厅孕妇出行要注意什么孕妇出行，留心衣食住孕妇最好别开车孕妇乘车宜用安全带孕妇可以同房吗孕期亲密宜用安全套情绪与流产、难产有关孕晚期怎样避免早产儿童智力的发展始于子宫孕妇多动脑 胎儿长心智不要忽略胎儿的心理健康母腹内生活关乎胎儿一生健康孕妇莫忘数胎动孕早期怎样证明胎儿正常孕妇勤打扮胎儿可受益孕妇不必频繁测胎心孕妇打鼾胎儿会缺氧麻将声声害胎儿宫内胎儿十二怕母胖 儿壮母亲超重对胎儿不利新生儿并非越大越好孕妇职业可能决定胎儿性别胎教的作用胎教需要循序渐进胎教的三个阶段形形色色的胎教怎样进行抚摸胎教怎样进行语言胎教怎样进行音乐胎教优美音乐并非都适合胎教孕妇唱歌惠及胎儿孕妇的情绪与胎教哪些孕妇易怀畸形儿孕妇吸烟可致婴儿猝死增加孕妇吸烟可致新生儿哮喘孕妇吸烟可致新生儿先天性肢端缺损孕妇吸烟所生孩子易患多动症孕妇吸烟易生“暴力孩子”孕妇吸烟殃及孙辈孕妇被动吸烟对胎儿有三害怀孕后戒烟有利胎儿健康择期生子要不得孕妇产前多饮水孕妇临产莫紧张孕妇的饮食与运动孕妇从第13周开始要增加营养妊娠早期的膳食营养妊娠中期的膳食营养临产时的膳食营养孕妇最佳食品孕期宜吃的杂粮扬长避短的孕妇食物孕妇吃早餐的学问孕妇多食植物油可防孩子患湿疹孕妇喝鸡精婴儿更健康孕妇饮食好孩子不近视促进胎儿智能提高的食物孕妇适当吃鱼有利胎儿大脑发育孕妇多吃海带有利胎儿脑发育，孕妇补鱼油让孩子手眼更协调孕妇吃鱼过量胎儿汞含量会超标孕妇要多吃水果青菜孕妇常吃苹果好处多孕妇日食水果别超过半斤帮助孕妇抗斑的食物豆浆加蜂蜜治孕妇便秘孕妇吃点野菜好孕妇多吃些胡萝卜好苦味蔬菜可增加孕妇食欲孕妇多吃卷心菜有助后代防癌孕妇吃红糖有好处孕妇吃木糖醇惠及婴儿孕妇吃蛋黄有益胎儿健康孕妇吃核桃孩子更聪明孕妇多吃巧克力孩子笑得更开心孕妇能吃未必是福孕妇吃得太好容易患糖尿病孕妇不宜多吃酸性食物孕期不吃肉易牛智障儿孕妇慎食肝孕妇慎食猪腰孕妇吃太多牛肉会使儿子精子减少孕妇忌食滑利之品孕妇慎食大豆食品孕妇不宜吃花生孕妇少吃土豆孕妇少食甲鱼孕妇吃蟹易流产孕妇不宜吃火锅孕妇不宜吃方便面孕妇不宜吃桂圆孕妇喝水有学问孕妇少喝牛奶孕妇不宜服用蜂王浆孕妇喝茶应有选择孕妇莫用瓷杯喝热饮孕妇喝咖啡胎死比率高孕妇饮咖啡可致孩子矮小过量饮用功能饮料会致孕妇流产孕妇吃凉食要适可而止孕期慎用补品孕妇饮食保健的误区孕妇贪杯贻害后代孕妇饮酒可致早产适量运动对孕妇和胎儿大有好处孕妇参加体育运动须知孕早期的运动孕中期的运动孕晚期的运动几种适合孕期的运动水中健身促顺产孕妇最宜散步孕妇散步远离马路孕妇骑自行车注意什么妊娠后期莫远行做产前保健操并非人人适宜孕妇运动九项注意孕妇不宜的运动孕妇的就医与用药为什么要进行孕期检查怀孕7个月要查血糖妊娠期妇女勿忘查癌孕期容易得哪些病孕妇需要就医的症状如何对付孕期疼痛孕妇呕吐是胎儿的自卫反应防孕妇晨吐有妙招喝水治孕吐胎儿不中毒孕期反酸水怎么办孕妇发烧怎么办孕妇当心高血压孕妇高血压怎么办要及早预防孕妇中风孕妇哮喘怎么办孕妇患肺结核怎么办孕妇患胆囊炎怎么办孕妇要查乙肝病毒指标孕妇乙肝表面抗原阳性怎么办孕妇患病毒性肝炎怎么办妊娠合并肝损怎么办孕妇患阑尾炎怎么办孕妇下肢浮肿怎么办孕妇患肾炎怎么办孕妇白带异常怎么办孕妇患蛔虫病怎么办孕妇腹泻怎么

## &lt;&lt;准妈妈宝典&gt;&gt;

办孕妇便秘怎么办孕妇尿频怎么办孕妇GPT增高怎么办孕妇烫伤怎么办孕妇淋病会殃及胎儿孕妇不可忽视口腔感染孕期贫血及其防治孕妇水肿的饮食之道孕妇预防感冒注意五点心脏病孕妇注意什么孕妇骨盆关节酸痛莫紧张孕妇感染影响新生儿免疫力孕妇感染真菌小心伤害胎儿糖尿病孕妇须知多次妊娠易患胆石症怎样预防孕妇下肢静脉曲张孕妇谨防菌尿症孕妇腰痛谨防“腰突”孕期皮肤病不可小视孕妇体痒要警惕引起孕妇昏迷的常见原因孕妇眩晕时不妨打哈欠羊水异常的临床表现腹痛警惕宫外孕双胞胎孕妇注意什么不要盲目保胎孕妇怎样防痔疮孕妇患尖锐湿疣必须尽早终止妊娠高龄孕妇的必要检查高龄孕妇注意啥高龄孕妇防流产对策高龄孕妇如何平安分娩孕早期心情紧张易流产精神压力大会引起流产正确认识初孕期阴道出血出现流产先兆怎么办流产与酶缺欠有关产前检查不可忽视孕妇怎样做B超检查孕期4次B超不可少孕妇不要滥用超声波检查解读孕期B超检查单孕妇接种疫苗须知孕妇被狗咬应及时注射狂犬疫苗预防和避免流产应注意什么先兆流产者不宜同房孕妇临产五大信号临产妈妈须知生孩子宜缓不宜急孕妇临产“五忌”自然分娩有助保护新生儿大脑自然分娩有利泌乳自然分娩还是剖宫产如何让自然分娩更顺利六种方法增加顺产几率妙招缓解分娩痛分娩时子宫破裂及预防初产妇如何对待分娩不可擅自药流剖宫产不能想做就做怀孕以后为什么不能乱服药孕妇怎样安全用药孕妇该添哪些药孕妇用药提示患了这些病孕妇慎用药孕妇用药应选剂型孕妇应远离的中药孕期可用哪些抗生素孕妇抗过敏能用哪些药孕妇慎用阿司匹林孕期慎服退热药孕妇服扑热息痛勿过量孕妇吃百忧解孩子易得先心病孕妇补钙要有度甘草会使孕妇早产孕妇感冒如何用药孕妇感冒五类药不宜用孕期睡眠差忌用催眠药孕妇禁用安定孕妇服人参有讲究孕妇慎用芦荟孕妇慎用痔疮膏妊娠期应慎用的外用药孕妇不宜使用风油精孕妇用错了药怎么办孕妇要早补维生素常服避孕药的女性须补充维生素孕妇不宜过量补充维生素孕妇只吃精粮婴儿易患脚气孕妇叶酸不可少孕妇如何补充叶酸孕妇缺钙的危害孕妇缺铁危害多孕妇补铁超标易生早产儿孕期补铁多孩子行为怪孕妇缺铜需补充孕妇缺锌影响胎儿骨骼发育孕妇缺锌会难产孕妇要注意补碘

<<准妈妈宝典>>

编辑推荐

<<准妈妈宝典>>

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>