

图书基本信息

书名：<<新生儿护理床头书-妊娠育儿床头书>>

13位ISBN编号：9787806514757

10位ISBN编号：7806514759

出版时间：2006-11

出版时间：羊城晚报出版社

作者：张雪萍

页数：202

字数：675000

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>

## 内容概要

胎教对大多数人来说，既熟悉有陌生。

为什么这么说呢？

熟悉是因为我们常常听说；陌生是因为我们从未接触过现实生活中的胎教，除非你是个妈妈，有过胎教的经验。

那么，胎教到底要做什么？

它有哪些内容？

不做胎教可以吗？

胎教要注意哪些问题呢？

.....别急，有了本书，帮你解决你的烦恼。

从怀孕的第一月起，“如何使胎儿健康成长”便成为每个孕妇最关心的话题。

10月怀胎，安胎养胎尤为重要，胎儿只有在腹中健康成长，才能完成生个最棒宝宝的愿望。

妊娠中，任何调理不当、任何疏忽均可造成终生遗憾。

本书用简洁的语言指导你如何安胎养胎。

让你优孕优生、健康安心!

## 书籍目录

第一章 精心孕育健康儿 安胎始于择偶 选择最佳婚育年龄 选择最佳受孕时机 易受孕的排卵期  
 调理出最佳的孕前身体 牙病早治疗 防治贫血 结核病与怀孕 危险!  
 心脏病 慢性肾炎者不宜怀孕 高血压患者慎怀孕 肝脏病与怀孕 糖尿病与怀孕 警惕  
 膀胱炎与肾盂肾炎 阴道炎与怀孕 性病与怀孕 对受孕不利的因素 新婚期怀孕 身心疲  
 劳 饮酒吸烟 家电污染 长期口服避孕药 月经不调 子宫位置不正 生殖道炎症  
 谁决定了胎儿的性别 生男生女的影响因素第二章 怀孕的初体验 和宝宝第一次亲密接触 乳房  
 胀痛 小便增多 筋疲力竭 腹绞痛 眩晕 恶心 对气味敏感 情绪失控 没有  
 月经 直觉第三章 逐月养胎孕聪明宝宝 徐之才论逐月养胎 中医论妊娠饮食 依月份养胎 第3  
 个月开始服用安胎饮 养胎10个月 1个月(0~3周) 怀孕第1个月的食谱 2个月(4~7周  
 ) 怀孕第2个月的食谱 3个月(8~11周) 怀孕第3个月的食谱 4个月(12~15周)  
 孕妇4个月的营养特点 怀孕第4个月的食谱 5个月(16~19周) 孕妇5个月的营养特点  
 怀孕第5个月的食谱 6个月(20~23周) 怀孕第6个月的食谱 7个月(24~27周) 怀孕第7  
 个月的食谱 8个月(28~31周) 怀孕第8个月的食谱 9个月(32~35周) 怀孕第9个月  
 的食谱 10个月(36~39周) 怀孕第10个月的食谱 饮食营养与安胎养胎 孕妇营养调理须知  
 水果蔬菜与胎儿发育 碘与优生 饮食与优生 健脑营养素 为防畸形需补充叶酸第四章  
 饮食起居有讲究 日常生活须知 合理安排生活 确保睡眠和休息 做家务量力而行 运  
 动量要适当 行驶要注意 吸烟有害胎儿健康 向想戒烟者献良策 天天洗澡保持清洁  
 孕妇洗头次数 孕期如何保持口腔卫生 注意手的卫生 孕期保持会阴部卫生 孕妇洗脚须  
 知 孕妇用品要经常清洗 孕妇被褥要常晒 禁止长途旅行 安排舒适的房间 勿向孕妇  
 施压 打针吃药遵医嘱 正确的活动姿势 站立 坐下 上下楼梯 起床 孕妇睡姿的选  
 择 孕妇不宜开灯睡觉 孕期不要睡懒觉 经常熬夜的害处 做家务时的姿势 站着干活 收拾  
 床铺 擦拭室内 用吸尘器吸尘 妊娠期美容 勤洗脸 夏季出门防晒第一 美容与化妆  
 化妆使眼睛有神 按摩恢复精神 孕期皮肤的变化与保养 指甲的变化与保养 头发的保养  
 勤洗头 干洗 在稳定期烫发 在短发上下一番功夫 妊娠期的服饰 内衣的选择 孕  
 妇服的必备条件 无袖连衣裙 前开式的连衣裙 选择宽松型短裤 腰部可调式裙子 孕  
 妇工作服 孕妇礼服 纯棉内衣 前开式睡衣 色彩绚丽的袜子 后跟宽大的鞋 妊娠期  
 的性生活 职业孕妇安胎 职业妇女妊娠多休息 必要时申请调换工作 感到疲劳时及时休息  
 上下班时更须注意 减轻负担 使用方便的家用电器 协调与家人的关系 如何请丈夫  
 协助 牙齿的保护 妊娠期要勤刷牙 饭后一定要刷牙 腹带 腹带的种类 缠裹腹带须知  
 乳房保健 大号乳罩 乳房的护理 按摩乳头和乳晕 矫正扁平乳头和凹陷乳头 妊娠  
 后期按摩乳房 妊娠与药物 中医论妊娠用药与优生 对药物的服用要谨慎 孕期最好不接种  
 疫苗 孕妇忌用的药物 妊娠禁用、慎用的中草药 妊娠禁用、慎用的中成药 分娩前服用解  
 胎毒药第五章 安胎养胎注意事项 中医安胎理论 小产多因纵欲 妊娠宜寡欲 母热子热,母  
 寒子寒 难产七因 预防小产 预防早产 避免所有早产的可能因子 孕妇饮食禁忌 孕妇不  
 宜食山楂 孕妇不宜食桂圆 孕妇不宜多食罐头食品 孕妇不宜饮用含咖啡因的饮料 孕妇  
 不宜食热性香料 孕妇不宜多食油条 孕妇不宜多食酸性食物 孕妇不宜多食白糖 孕妇不  
 宜食动物脑 孕妇不宜服用蜂王浆 孕妇不宜食用霉变食物 孕妇不宜服人参 孕妇不宜多  
 食菠菜 孕妇不宜多食味精 孕妇不宜吃火锅 孕妇忌节食 忌吃得太差 忌营养过度  
 忌偏吃精米和精面 忌吃咸鱼 忌吃黄芪炖鸡 忌多食方便食品 忌吃糯米甜酒 忌喝  
 茶太多、太浓 忌喝咖啡 忌喝可乐型饮料 孕妇日常安胎禁忌 避免孕期肥胖 不宜抹口  
 红 不宜长时间看电视 不宜烫发染发 不宜接触猫 三伏天的生活禁忌 洗澡的禁忌  
 不宜打麻将 冬季保健四注意 高层住宅孕妇的生活禁忌 忌忽视保温 不宜多用洗涤剂  
 不宜过久置身热水中 不宜浓妆艳抹 居室不宜放花草 不宜打预防针 不宜长时间吹  
 风扇 不宜使用电热毯 手机对胎儿的影响 不宜长时间接触电脑 怀孕初期少看电视  
 避免接触放射性物质 妊娠期不宜睡软床 应远离噪音 不要接触煤气 不宜接触农药

慎用风油精 不宜住进刚装修好的房子里 室内环境卫生对孕妇的影响 使用空调应注意哪些问题 不宜使用微波炉 不宜看恐怖、惊险书籍及影视片 吸毒对孕妇及胎儿的危害 情绪与安胎 孕妇外出禁忌 怀孕中的危险信号 妊娠前期 下腹痛 妊娠中后期 常位胎盘早期剥离 浮肿 发烧 胎儿发育状况的监测与异常 孕期超声波检查 羊膜腔穿刺 胎心率的监测 胎动的监测 胎儿窘迫 羊水的作用与异常 产前胎头浮动 胎死宫中 巨大胎儿 胎儿宫内发育迟缓 过期妊娠 早产 葡萄胎

### 编辑推荐

一个期盼已久的小生命终于降临在您身边啦！  
新生活随之开始，一切都需要学习、适应。  
如何无微不至地照顾刚出生的宝宝，成了生活中的重点。  
养育宝宝需要您的爱心、耐心和信心，别忘了，还有我们精心准备的《新生儿护理床头书》随时为您提供帮助。

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>