

<<完美孕产保健全书>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产保健全书>>

13位ISBN编号：9787506457835

10位ISBN编号：7506457830

出版时间：2009-8

出版时间：康佳 中国纺织出版社 (2009-08出版)

作者：康佳

页数：239

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>

## <<完美孕产保健全书>>

### 内容概要

《完美孕产保健全书》主要讲述了：怀孕10个月全程指导，胎儿10个月的成长发育情况，针对不同孕月特别编写的专题清晰的图片详解，图文并茂地诠释完美孕程，为各个孕月特删打造的重点关注事项，孕妇10个月不同的身体变化，提供适合不同孕期的检查内容，全面解读每个月的关注重点，穿插出现的小贴士，提供内容全面、科学的知识点。

## <<完美孕产保健全书>>

### 作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼，保健工作。

26年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕，期、围产期保健及不孕症，妇科肿瘤、子宫内膜异位，症诊治。

国家“十一五”攻关科研项目，首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与多项各级科研项目，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等图书。

## &lt;&lt;完美孕产保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 做好孕前准备,“预谋”优质宝宝孕前3个月为了孕育而调整你的生活和出生缺陷说“再见”太胖或太瘦,都会让“妈妈梦”越来越远孕前2个月影响优孕的6大因素中医调理——孕前的选择去除疾病,轻松好“孕”保证孕期营养,从孕前2个月开始了解影响胎宝宝智力的因素孕前1个月怀孕,不是禁欲的开始全新认识孕前体检知识大补充:关于排卵、早孕测试生男、生女怎么选择放松心情,为优孕而准备

第2章 孕10月全程指导方案孕1月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南害喜,痛并快乐着孕1月之性生活准妈妈的家务攻略准妈妈要保护心灵的窗户准妈妈一看就懂的孕检报告本月营养攻略本月推荐:要从食物中补充8族维生素准妈妈要适量补充胆碱少量食用巧克力好处多营养菜谱推荐本月胎教课程环境胎教情绪胎教运动胎教准妈妈大课堂准妈妈要充分理解妻子关注妻子的饮食准爸爸的腹腔疾病会影响胎宝宝的健康专题:孕期的“痛”,你了解多少孕2月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南日常生活要注意日常生活要“拘小节”准妈妈在孕早期要做耳朵保健孕期检查大揭秘本月营养攻略本月推荐:孕2月的营养原则准妈妈冬季怎么吃营养菜谱推荐本月胎教课程音乐胎教行为胎教运动胎教准妈妈大课堂准妈妈应该这样做帮助妻子做好孕期情绪调节专题:孕早期如何安眠孕3月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南注意生活细节,小心呵护身体如何预防胎宝宝“流”走防妊娠纹,从本月开始准妈妈的鼻子、牙齿保健本月营养攻略本月推荐:适当补充叶酸准妈妈必不可少的营养孕早期一周食谱安排营养菜谱推荐本月胎教课程音乐胎教情绪胎教准妈妈大课堂准妈妈,你彷徨了吗准妈妈如何宣泄自己的压力和情绪准妈妈必须要做的事情专题:孕期便秘与痔疮,何时休孕4月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南注意生活细节,小心呵护身体运动时要正确识别身体预警信号数胎动也要掌握规律选择合适的生产医院本月营养攻略本月推荐:孕4月要补的营养素孕中期,补充钙质很重要食物补出胎宝宝明亮的眼睛孕期之健康饮食新理念营养菜谱推荐本月胎教课程运动胎教准妈妈大课堂准妈妈要把握住的幸福日子准妈妈必知的事专题:感受胎动,感受生命的存在孕5月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南注意生活细节,小心呵护身体准妈妈穿内衣也有学问带着胎宝宝去旅行本月营养攻略本月推荐:维生素C能让胎宝宝更聪明孕5月饮食有讲究营养菜谱推荐本月胎教课程音乐胎教抚摸胎教语言胎教运动胎教准妈妈大课堂做好成员扩增的心理准备准妈妈的人际交往也会随之变化准妈妈与妻子的家人之间专题:如何控制孕期体重孕6月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南孕期仍能拥有美丽肌肤做个快乐的“家政女王”本月营养攻略本月推荐:孕6月的营养原则合理饮食,吃得更健康营养菜谱推荐本月胎教课程语言胎教情绪胎教运动胎教准妈妈大课堂关注妻子的饮食健康帮助妻子养成良好的生活习惯陪妻子做运动帮助妻子按摩乳房为妻子精心准备一份营养丰富的晚餐专题:提前了解分娩方式,远离产痛孕7月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南拍靛照,留下美好的回忆如何解决不请自来的汗液孕期体操进行曲本月营养攻略本月推荐:孕7月饮食有讲究准妈妈营养小建议营养菜谱推荐本月胎教课程情绪胎教光照胎教运动胎教准妈妈大课堂为准妈妈做按摩准爸爸的“同情痛”专题:拉梅兹分娩法详解孕8月准妈妈身体变化胎宝宝发育情况本月孕检内容本月生活指南动起来,解除孕期不适坚持适度运动生活中的注意事项……

第3章 分娩及产后护理指南

章节摘录

插图：第1章 做好孕前准备，“预谋”优质宝宝孕前3个月为了孕育而调整你的生活一般来讲，婚后感情良好、收入稳定的家庭，都会把生宝宝的大事纳入自己的生活规划中。

但值得注意的是，在实施这个行动之前，未准爸爸和未准妈妈至少应该给自己留有3个月的准备期或者更长，因为只有时间充裕了，才能在“备战”期间做好更充分的准备。

不要吸烟、喝酒众所周知，香烟中的尼古丁和酒精中的乙醇对精细胞和卵细胞的杀伤力很大。

如果未准爸爸和未准妈妈经常吸烟、喝酒，那么烟草和酒精中的有害成分就会通过血液循环进入生殖系统，从而直接或间接对精子和卵子发生毒性作用。

所以，对于经常吸烟的未准爸爸、未准妈妈们，最好在备孕前3个月就把烟酒戒掉。

同时也不要忽略二手烟的危害，如有家人、同事在你面前吸烟，要及时打开窗户通风。

酒精对生殖细胞的损害更甚。

因为，它并不会随酒精代谢物而排出体外，人体一旦摄入酒精，生殖细胞一定会受到不同程度的损伤。

要想获得高质量的精子，只能在排除受损的生殖细胞之后才可实现；卵子在成熟分裂过程中，也易受到酒精的影响。

如果夫妻双方在孕前多次饮酒过量，会直接影响胎宝宝的正常发育，出生的宝宝也多为畸形或智力低下。

卵子从初级卵细胞到成熟卵子的过程约需14天，根据卵细胞的成熟时间来看，如果女性饮了较多的酒（啤酒也一样），那么至少应在停止饮酒1个月后再受孕。

要想促进酒精快速排出，可多喝各种新鲜果汁或纯果汁。

## <<完美孕产保健全书>>

### 编辑推荐

《完美孕产保健全书》编辑推荐：给准妈全方位的照顾。  
自测——安心孕育健康宝宝做好孕前准备，“预谋”优质宝宝孕10月全程指导方案分娩及产后护理指南

<<完美孕产保健全书>>

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>