

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产胎教育儿细节全方案>>

13位ISBN编号：9787530441152

10位ISBN编号：7530441159

出版时间：2009-8

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李月英

页数：435

字数：584000

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>

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

内容概要

孕产期是女性一生中最具独特意义的时期，整个过程中的每个点滴细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。

本书汇集了孕妈妈和新妈妈关注的700多个健康细节，全程呵护特殊时期的女性健康及宝宝成长，让孕妈妈安然度过妊娠期，帮助新妈妈在产后迅速恢复、科学护理宝宝，带给妈妈和宝宝一生的健康！

本书按照孕产期保健、实用胎教、0~3岁育儿三个内容划分篇章，从“孕前准备”、“孕期饮食”、“居家保健”、“运动健身”、“孕期心理”、“分娩方案”、“孕期胎教”和“宝宝饮食”、“宝宝日常护理”、“宝宝早教”、“宝宝疾病防治”等方面分门别类地介绍了孕妈妈和新妈妈常见的问题和解决办法。

针对职业女性文化程度较高、接受能力强、生活节奏快、业余时间紧张而需要快速阅读的特点，本书注意知识的准确性和容纳量，且尽量简单明了、适宜快速阅读特别编写“40周身体变化和宝宝发育状况”、“斯瑟蒂克胎教法精要”、“0~3岁宝宝成长细节表”等图表专题，并以特别篇的形式为妈妈们集中分析介绍“职场妈妈的安产方案”、“0~3岁宝宝疫苗接种细节”、“0~3岁宝宝辅食添加细节”、“断奶期必须知道的细节大放送”、“育儿细节新旧观念大PK”等孕产、育儿过程中的热点问题。

为回馈读者，本次印刷的书后还附有精美实用的“有助于顺产的产前体操挂图”以及“最值得推荐的孕产期营养食谱”。

给每一位孕妈妈、新妈妈以更贴心的、细致的指导，让宝宝从孕育起始就得到科学、周到的呵护。

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

作者简介

· 本书主审:王琪,
北京妇产医院产科主任医师、教授。
从事围生医学工作20余年,已参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。
现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员,危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家,全国妊娠高血压疾病学组成员。

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

书籍目录

PART 1 孕产期保健细节 孕期档案 孕期40周身体变化和宝宝发育状况 第1章 怀孕准备, 孕前细节做到家 最佳生育年龄 受孕最佳时机 最佳受孕环境 特殊女性的受孕计划 孕前应该咨询这些常见遗传病 孕前饮食建议 准爸爸孕前饮食建议 怀孕前要多锻炼身体 孕前要调整体重 了解受孕过程 孕前要体检的项目 准爸爸也要做孕前体检 孕前疫苗注射 慢性疾病与妊娠 排卵期易受孕 计算排卵期 排卵期心态的调整 容易受孕的体位 性高潮与受孕 孕前准备不要过头 自然流产与再次怀孕 停用避孕药后最少3个月才能怀孕 紧急避孕药不可常吃 孕前需要改掉的坏习惯 生男生女准爸爸说了算 父母血型与子女血型的遗传 第2章 好营养, 孕期40周包含方案 孕妈妈饮食原则 孕期必需的7大营养素 孕妈妈饮水原则 孕前就开始补充叶酸 孕期要注意补钙 孕妈妈应补铁防贫血 孕期补碘 孕期补锌 有益胎宝宝大脑和视力的DHA 益智营养卵磷脂 孕期避免营养过剩 少吃多餐保健康 孕期健康吃肉 孕妈妈多吃鱼, 胎宝宝更聪明 孕期蔬菜不可少 孕期水果不过量 豆类及豆制品能健脑 增长智慧的坚果 孕妈妈吃粗粮有讲究 孕期不可盲目服用营养补充剂 孕妇奶粉 低盐清淡更健康 孕期少吃热性香料 孕期少吃火锅 孕妈妈不宜贪吃冷饮 孕期药膳进补要谨慎 孕期嗜酸不过量 饮料要少喝 罐头食品要少吃 孕期咖啡要少喝 第3章 重安全, 孕妈妈居家保健方案 第4章 巧运动, 孕全程健身方案 第5章 好心情, 孕妈妈的心理调适方案 第6章 更甜蜜, 孕期性生活方案 第7章 须谨慎, 孕期疾病与用药方案 第8章 立自信, 孕妈妈分娩前的方案 第9章 快恢复, 月子里的保健方案 特别篇 职场孕妈妈的安产方案PART 2 实用胎教细节 胎教档案 斯瑟蒂克胎教法精要 第1章 胎教知识预先学 第2章 孕1月胎教方案 第3章 孕2月胎教方案 第4章 孕3月胎教方案 第5章 孕4月胎教方案 第6章 孕5月胎教方案 第7章 孕6月胎教方案 第8章 孕7月胎教方案 第9章 孕8月胎教方案 第10章 孕9月胎教方案 第11章 孕10月胎教方案PART 3 0-3岁育儿细节 育儿档案 0-3岁宝宝成长细节表 第1章 好营养, 0-3岁宝宝包含细节 第2章 真周到, 0-3岁宝宝日常护理细节 第3章 更聪明, 0-3岁宝宝早教细节 第4章 须用心, 0-3岁宝宝疾病防治细节 第5章 莫大意, 0-3岁宝宝安全细节 特别篇1 0-3岁宝宝疫苗接种细节 特别篇2 0-3岁宝宝辅食添加细节 特别篇3 断奶期必须知道的细节大放送 特别篇4 育儿细节新旧观念大PK附录

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

章节摘录

1PART 1 孕产期保健细节本书按照孕产期保健、实用胎教、0~3岁育儿三个内容划分篇章,从“孕前准备”、“孕期饮食”、“居家保健”、“运动健身”、“孕期心理”、“分娩方案”、“孕期胎教”和“宝宝饮食”、“宝宝日常护理”、“宝宝早教”、“宝宝疾病防治”等方面分门别类地介绍了孕妈妈和新妈

<<孕产胎教育儿细节全方案>>

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>