

<<孕产妇生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787534548123

10位ISBN编号：7534548128

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：谢英彪

页数：471

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>

## <<孕产妇生活宜忌>>

### 内容概要

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一对夫妻的共同愿望，因此，必须掌握科学的优生优育原则，在实践中加以科学地运用。

每一位孕产妇在妊娠和分娩前后总会遇上各种各样的烦心事，乃至心理上的不安与恐惧。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，280个日日夜夜中的每时每刻都可能遇到各种生活中的宜与忌，这就需要她们在日常生活中留心注意，调整好自己的每一天的生活。

本书由具有丰富经验的妇产科专家和妇幼保健专家共同撰稿，全书从生活宜忌的角度出发，较为全面地阐述了孕前准备、孕期饮食、孕期衣着、孕期起居、孕期出行、孕期运动、孕期美容、孕期心理、孕期胎教、孕期安胎、孕期工作、孕期防病、孕期用药、孕妇临产、产后起居、产后防病、产后健美等方面的宜与忌，对孕产期的生活具有实用价值和指导意义。

## <<孕产妇生活宜忌>>

### 作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授，主任医师，金陵名医馆专家，香港现代中医进修学院客座教授，日本本草药膳学院客座教授。

兼任中国科普作家协会会员，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会

## <<孕产妇生活宜忌>>

### 书籍目录

孕前准备宜与忌 优生优育宜从孕前准备开始 新婚后忌立即怀孕 受孕宜具备的条件 最适宜的妊娠年龄 最适宜的受孕时机 最适宜的受孕季节 孕前宜保健 婚前宜体检 忌婚姻、生育的人 宜进行遗传咨询的夫妇 忌忽视遗传病的风险 宜重视的优生环节 孕前宜注意生活习惯 停止避孕宜注意的事 孕前忌吸烟 孕前忌饮酒 孕前忌养猫 长期服药者忌急于怀孕 孕前忌服用安眠药 宜掌握受孕规律 宜预测排卵期 孕前宜检查口腔 孕前宜调适生理机能 孕前宜做营养准备 忌不良嗜好 孕前宜做的锻炼准备 贫血夫妇宜补铁 孕前丈夫忌缺乏微量元素 忌忽视受孕环境 孕前宜做的经济准备 孕前宜做的房屋准备 孕前宜准备的鞋子 孕前宜知晓的妊娠过程 孕期饮食宜与忌 计划怀孕时男方宜注意食物的选择 孕妇营养宜合理 孕期补养宜科学 孕期营养宜均衡 孕妇忌缺锌 孕妇忌缺铜 孕妇忌缺钙 孕妇忌缺铁 ..... 孕期衣着宜与忌 孕期起居宜与忌 孕期出行宜与忌 孕期运动宜与忌 孕期美容宜与忌 孕期心理宜与忌 孕期胎教宜与忌 孕期安胎宜与忌 孕期工作宜与忌 孕期防病宜与忌 孕期用药宜与忌 孕妇临产宜与忌 产后起居宜与忌 产后防病宜与忌 产后健美宜与忌

<<孕产妇生活宜忌>>

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>