

<<孕产妈妈保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妈妈保健全书>>

13位ISBN编号：9787534596193

10位ISBN编号：753459619X

出版时间：2012-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘志茹

页数：191

字数：100000

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>

<<孕产妈妈保健全书>>

内容概要

从现在开始，你将经历生命中最大的变化——孕育一个新生命。
是挑战还是奇遇，是欣喜还是困惑？
无论哪一种，你一定希望自己**有备而来**，做一个**掌握正确孕育知识的全面手**吧？

《孕产妈妈保健全书》集著名妇产科专家20余年临床经验，跟踪近百位孕妈妈和新妈妈的亲身经历与切身体会，历时28个月编写而成，是中国人自己的权威、科学、简单、实用的孕产指导书籍，更是中国家庭孕育宝宝的**最佳选择**！

本书以时间为线索，详细介绍了从孕前准备到10月怀胎，到最中国化的“坐月子”这段时间，年轻的孕妈妈、准爸爸们普遍关心的各种问题：胎宝宝长什么样了，孕妈妈需面对哪些问题，准爸爸该做什么，孕期检查都有哪些，孕期不适如何调理，孕期营养怎么把握，胎教如何进行，分娩和月子需注意哪些问题……

我们为你提供了大量科学翔实、操作性强的信息，在追求文字简练、内容丰富的同时，配有精美实用的图片，让即将为人父、为人母的准爸爸孕妈妈**免除烦冗**的阅读，在视觉享受的同时获取健康的孕育理念，**轻松度过**这段人生历程中最不寻常的幸福时光。

<<孕产妈妈保健全书>>

书籍目录

孕前准备

猜一猜，宝宝长大会像谁

这些特点也遗传

什么时候要宝宝最合适

要健康宝宝，不要错过最佳生育年龄

和你的另一半做个商量

要保护精子，不要不良习惯

有足够的钱吗

孕前准备有哪些

要全面自检，不要立刻孕检

以最好的状态迎接他

要营养储备，不要营养缺失

要健康受孕，不要致畸因素

1个月

孕期全程日程表及其注意事项

第1周

要合理膳食，不要营养不良

要补充叶酸，不要神经管畸形

补铁推荐饮食单品——猪肝

要高营养食品，不要反营养物质

第2周

要算好日期，不要盲目受孕

基础体温自测表

如何计算预产期

要多碱性食物，不要多酸性食物

第3周

要优质受孕，不要外部干扰

要“男女平等”，不要“歧视”

第4周

要留意身体变化，不要大意流产

要关注怀孕迹象，不要浑然不觉

2个月

孕妈妈应知道的数据

孕期需要检查的项目

第5周

要找准原因，不要早孕反应

要补碘，不要甲状腺发育不全

补锌推荐饮食单品——燕麦

要矿物质，不要缺这少那

第6周

要辨别怀孕征兆，不要马虎大意

要选好医院，不要后期麻烦

要合理宣泄，不要大喜大悲

第7周

要备齐证件，不要手忙脚乱

<<孕产妈妈保健全书>>

要防微杜渐，不要感冒侵染

第8周

要对症下药，不要孕期疲劳

要接受变化，不要拒绝不爱吃的

3个月

孕期胎教月月看

孕妈妈必选的10首胎教音乐

第9周

要均衡饮食，不要营养缺失

要补钙，不要骨骼发育阻碍

补钙推荐饮食单品——奶酪

第10周

要宝宝聪明，不要沾染酒精

要宝宝健康，不要靠近香烟

要宝宝安全，不要电磁污染

要安全办公，不要健康威胁

第11周

要健康生活方式，不要不良生活习惯

要乐音陶冶身心，不要噪声妨害健康

要注意交通安全，不要忽略安全隐患

第12周

要科学应对，不要放任孕吐

要注重细节，不要大意流产

要轻运动，不要久卧

4个月

胎宝宝器官系统发育与所需营养素

孕期体重合理增加表

第13周

要吃好，不要吃多

要补铁，不要贫血

补充多种维生素推荐饮食单品——小米

第14周

要成长，不要烦恼

要护发，不要刺激

要正确姿势，不要腰酸腿疼

第15周

要阳光心态，不要心理障碍

要锻炼，不要病痛

要食品把关，不要病从口入

第16周

要顺畅，不要便秘

要预防，不要痔疮

要消气，不要胀气

要好弹性，不要妊娠纹

5个月

孕期，轻松应对6种痛

第17周

<<孕产妈妈保健全书>>

要能量，不要肥胖

要补充脂肪，不要阻碍成长

高效补充营养推荐饮食单品——鱼

第18周

要跟宝宝多说话，不要不理他

要宝宝做运动，不要太安静

要听轻音乐，不要重音乐

要幽默，不要埋怨

第19周

要积极补铁，不要孕期贫血

要放松，不要疲劳

要保护胎宝宝，不要轻视铅污染

第20周

要感觉胎动，不要冒失大意

要宽松舒适，不要紧身束缚

要轻松旅行，不要疲劳

要理解身体变化，不要过度担心

6个月

读懂孕检B超（超声）报告单

第21周

要积极储备营养，不要阻碍宝宝成长

要补充蛋白质，不要发育迟缓

补充蛋白质推荐饮食单品——牛肉

要关注胎动，不要威胁因素

第22周

要改变习惯，不要安全隐患

要调节饮食，不要妊娠水肿

第23周

要关注宝宝变化，不要忽视他

要重视心电感应，不要刺激胎宝宝

要重视情商胎教，不要一味灌输知识

要轻松自在，不要宝宝不愉快

第24周

要优质睡眠，不要孕期失眠

要检查家庭药箱，不要忽视用药宜忌

7个月

要轻松食疗，不要妊娠高血压综合征

要明确药物副作用，不要伤胎中成药

第25周

要营养冲刺，不要体重超标

要碳水化合物，不要热量缺乏

补充碳水化合物推荐饮食单品——南瓜

要提早预防，不要妊娠糖尿病

第26周

要轻松食疗，不要焦虑困扰

要保护胎宝宝，不要亲近小动物

要正确坐卧姿，不要太随意

<<孕产妈妈保健全书>>

第27周

要重视腹痛，不要妊娠并发症
要防微杜渐，不要妊娠高血压

第28周

要保持清洁，不要邋里邋遢
要谨慎护肤，不要有害化妆品
要加强保健，不要孕期不适
要科学护理，不要牙齿问题

8个月

宝宝的物品，你准备好了吗

第29周

要少食多餐，不要营养不全
要适量膳食纤维，不要摄取不当
补充膳食纤维推荐饮食单品——荞麦

第30周

要保持体重，不要过度肥胖
要关注胎位变化，不要错过纠正时机

第31周

要布置宝宝房间，不要用时慌乱
要选准婴儿床，不要安全隐患

第32周

要调整习惯，不要孕期早产
要预防前置胎盘，不要任其发展

10步缓压术

9个月

孕妈妈分娩前30天倒计时预演

第33周

要营养全面，不要食物单调
要多食果蔬，不要欠缺维生素
防早产推荐饮食单品——莲藕

第34周

要慢慢来，不要走太快
要巧妙应对，不要孕后期疼痛
要区别对待，不要盲目就医

第35周

要科学饮食，不要迷信禁嘴
要谨慎用药，不要小瞧感冒
要矫正胎位，不要造成难产

第36周

要适量运动，不要分娩困难
要促进顺产，不要痛苦分娩
孕后期的运动体操

10个月

分娩前，这些你都准备好了吗

第37周

要吃饱吃好，不要亏待宝宝
要均衡饮食，不要挑三拣四

<<孕产妈妈保健全书>>

临产前推荐饮食单品——萝卜

第38周

要做分娩训练，不要当天受“罪”

要做分娩运动，不要总是卧床

要提前确认分娩方式，不要临时考虑

第39周

要留心分娩征兆，不要毫无准备

要辨别临产症状，不要手足无措

要及时入院，不要临产危险

第40周

要安全“催生”，不要慌不择路

要放松，不要紧张

要认识过期妊娠，不要分娩危险

一朝分娩

分娩方式

待产期间的医护措施

产程

安定身心“坐月子”

最适宜月子妈妈吃的22种食物

产后调养 分娩后的基本护理

要恰当护理，不要留后患

要情绪疏导，不要精神困扰

产后调养 分娩后的适当运动

产后7日运动方案

附录：孕后期常见问题

<<孕产妈妈保健全书>>

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>