

图书基本信息

书名：<<农民朋友一定要知道的99个孕产保健妙招/农家书屋九九文库>>

13位ISBN编号：9787539259031

10位ISBN编号：7539259035

出版时间：2010-12

出版时间：江西教育出版社

作者：黄鹤

页数：152

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

《农民朋友一定要知道的99个孕产保健妙招》着重介绍了：怀孕前、怀孕中及产后常见的和应该掌握的一些孕产保健知识，科学阐述“孕、产、养、育”各个时期的保健常识，涉及生理、医疗、胎教、优生、养育等诸方面的保健护理常识。

《孕产期保健妙招》的特点是力争做到科学性和实用性。

除此之外，《农家书屋九九文库：农民朋友一定要知道的99个孕产保健妙招》文字叙述翔实而生动，化深奥的科学知识为通俗浅显的科普道理，浅显易懂，以填补众多农村育龄妇女孕育知识的缺乏和对这方面书籍的需求。

书籍目录

第一章 孕前优生保健怀孕前要作哪些准备怎么掌握最佳受孕时期如何科学调理孕前生活怎么做好孕前防疫保健不同季节受孕要注意什么孕前该准备什么营养怀孕前排毒的技巧孕期慎用什么药巧妙选择生物钟优生法孕前丈夫应注意什么事项怀孕前要治疗哪些疾病让你成功受孕的小秘方第二章 孕期日常生活保健促进孕妇睡眠的小窍门孕妇衣裤的选择与穿着孕期乳房巧护理孕期口腔护理的方法女性孕前排铅的妙招孕妇睡姿的窍门孕妇洗澡的技巧对付孕期便秘有妙招孕期如何躲避电磁辐射孕期保健的要点是什么孕期如何自我心理保健第三章 孕期的运动与性保健孕期运动的注意事项孕期科学锻炼方法孕期如何保持正确的姿势孕期怎么做家务孕期性生活要注意什么孕期性生活怎么过孕期房事选择什么体位第四章 胎教过程孕期如何做好营养胎教运动胎教的具体做法如何进行环境胎教如何进行音乐胎教各种胎教方法的巧妙应用准爸爸在胎教中怎么做巧妙摆脱胎教中的消极情绪和胎儿对话的技巧第五章 孕期营养保健孕妇不可缺少哪些矿物质孕妇所需什么维生素哪些食品利于胎儿大脑发育孕妇如何吃米营养更全面孕妇喝汤有方法孕妇的健康食物有哪些最适合准妈妈吃的水果对付孕期食欲过盛的妙招缓解孕吐的食疗方第六章 产褥期饮食保健产妇膳食巧安排怎么吃好产后第一餐产妇怎么吃红糖产后第一周的饮食调养月子里的不当饮食有哪些产后常见病的饮食调理如何避免月子里的饮食误区产后药膳的做法月子里如何吃鸡蛋最营养坐月子上火的饮食对策产妇吃什么水果好最适合产妇多吃的蔬菜对付产后出血的食疗方第七章 产后日常生活保健产后第一周生活怎么安排坐月子的基本注意事项怎么避开“捂月子”的误区产后日常生活的保健护理如何做好产褥期卫生用鸡蛋巧除妊娠纹月子里怎么洗澡产后心理保健的方法产褥期性生活怎么安排产后怎么做到劳逸结合应对产后便秘的方法产后如何预防腰痛第八章 产后疾病及用药保健产后常见病的预防产后怎么防止会阴伤口痛抑郁产妇如何进行心理调理如何摆脱产后关节痛产后预防阴道松弛有妙招产后怎样预防乳腺炎产后尿失禁怎么办乳母用药的讲究产后服用人参、鹿茸要注意什么产后恶露不绝的药膳调治第九章 产后运动保健与健美产后恢复身材的小诀窍产后让乳房挺拔起来的秘诀坐月子期间如何避免发胖产后快速复原子宫的妙招快速消除产后肚腩的技巧产后靓肤的秘诀产后健美运动的方法产后护肤基本步骤第十章 新生儿保健护理新生儿的日常生活护理保健让婴儿安然入睡的诀窍护理宝宝的技巧安抚哭闹婴儿的妙招母乳喂养的注意事项母乳不足的喂养技巧有益婴儿发育的按摩法给宝宝洗澡的诀窍给小儿喂药的方法

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>