

<<完美孕产细节全书>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产细节全书>>

13位ISBN编号：9787122135254

10位ISBN编号：712213525X

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：范玲

页数：320

字数：328000

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>

<<完美孕产细节全书>>

前言

细节完备，孕程完美不可否认，怀孕让你的生活完全变了样，因为你没有这方面的经验——连最简单的吃、穿、住、行都堆满了疑问——很多在以前根本不算事情的事情你都拿不准了——我还可以喝茶吗？

咖啡呢？

吃些什么对胎宝宝好？

哪些食物我绝对不能再碰了？

我什么时候开始孕检？

生这个小家伙要办哪些手续？

还有，在孕期中你可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——我怎么有点头晕啊？

肚子怎么像抽筋似的？

小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？

……这些都再正常不过，每一个新妈妈都是这么过来的，夹杂着各种疑虑从一个忐忑不安的孕妇晋升为一个从容不迫的妈妈。

怀孕将是你亲手完成的一项大工程，因为其足够系统，所以需要你方方面面都要照顾到；还有很重要的一点是，怀孕绝对没有回头路可走，因为每一个孩子对妈妈来讲都是唯一的，谁都不希望有什么闪失，谁都希望自己的宝宝健健康康、快快乐乐地降临到这个世界上。

在孕期，与那些必须要做的事情相比，细节经常更容易被忽略掉。

但正是这些细节，构成了一个完整的怀孕全程。

在本书中你可以看到饮食细节、运动细节、用药细节、情绪调整细节、孕检细节、美容细节，还有孕程中每个月的呵护、胎教细节都一一列举，更对分娩、坐月子、新生儿的照顾给出了详尽的关注，希望能帮助你从容地度过一生中最有意义的这一段时光。

<<完美孕产细节全书>>

内容概要

从准备怀孕到宝宝降生，你是否希望一切都是那么完美？

从衣食住行，到医院产检、宝宝胎教，孕产的所有细节，你是否希望自己都能了解？

北京妇产医院专家将与您共度生命中最神奇而激动的一段旅程，帮您熟悉怀孕准备、40周孕期、新生儿护理、坐月子期间的一系列生活、医疗、护理常识，让您的孕产之旅安全而快乐！

<<完美孕产细节全书>>

作者简介

范玲 北京妇产医院主任医师，产科主任 中华医学会妇产科专业委员会委员 北京优生优育协会第三届理事会常务理事 北京市孕产期保健技术专家指导组专家 中华医学会医疗事故技术鉴定专家1983年毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作30年，擅长高危孕妇的管理、危重孕产妇急救。曾在瑞典、奥地利、新加坡进行短期学习及参观访问。
多年来一直在电视台、电台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。
主编过多部畅销图书，在“好大夫在线”被网友评为“网友心中好大夫”。

<<完美孕产细节全书>>

书籍目录

Part 1 怀孕280天

准妈妈很关心的一组数字

1 怀孕之前细准备，宝宝到来更完美

准备怀孕要做哪些事

工作是去还是留

法律给你的权利

需要暂时离开的工作岗位

抢占更多的最佳筹码

生个孩子要多少钱

先要做哪些检查

不胖不瘦，做妈妈最好

戒烟戒酒戒咖啡

谨慎用药，双方有责

疫苗提早打

有病趁早看

服用叶酸问医生

心情舒畅，更利于健康受孕

增强哪些营养好

准妈妈需特别注意的营养素

如何让精子更“精”

生男孩?生女孩?

生育让女人更健康、更美丽

放弃生育“四宗罪”

妈妈问，专家答

2 不知不觉的第1月(0~4周)

胎宝宝悄悄地来了

准妈妈毫不知情

第7个月的保健及生活细节

第7个月的营养细节

第1个月的胎教方案细节

3 有点难受的第2月(5~8周)

胎宝宝像颗苹果籽。

第一次B超

区分B超、彩超、三维

准妈妈又惊又喜

倾听身体的9个怀孕信号

七招教你减轻恶心呕吐

第2个月的保健及生活细节

第2个月的营养细节

第2个月的胎教方案细节

有些出血是安全的

有问题的出血

流产是怎么发生的

流产可预防

<<完美孕产细节全书>>

妈妈问，专家答

4 小心谨慎的第3月（9~12周）

胎宝宝已经有“人样儿”了

不要被医学术语吓到

准妈妈渐渐丰满

第3个月的保健及生活细节

第3个月的营养细节

第3个月的胎教方案细节

5 轻松愉快的第4月（13~16周）

胎宝宝骨骼发育迅速

准妈妈最享受的日子

第4个月的保健及生活细节

第4个月的营养细节

第4个月的胎教方案细节

挑选胎教音乐的细节

.....

Part 2 关注孕期的方方面面

Part 3 分娩与坐月子

Part 4 胎教素材参考

<<完美孕产细节全书>>

章节摘录

插图：

<<完美孕产细节全书>>

名人推荐

我一直在妇产医院找范主任产检，她态度和蔼，水平也很高，找她产检的孕友们心里都很踏实。希望自己也能生一个像封面宝宝那么可爱的胖娃娃！

加油！

——怀孕5个月的萍萍一本“完美”的孕产小百科！

孕期的方方面面都有介绍，有什么问题查找起来也方便。

每次做完B超可以对照着书中的B超解释看，晚上还能让“孩儿他爸”给我讲点胎教故事……真的很实用。

——怀孕7个月的小萌

<<完美孕产细节全书>>

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>