

<<孕育-准妈妈健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕育-准妈妈健康宝典>>

13位ISBN编号：9787501959334

10位ISBN编号：7501959331

出版时间：2007-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：多美滋

页数：160

字数：96000

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>

## <<孕育-准妈妈健康宝典>>

### 内容概要

孕育新生命，是女性的骄傲，也是最值得珍视的人生体验。

在这个特殊的时期，健康第一位，任何其他的事情应该放在其次。

准妈妈要给自己的身心和肚子里的胎宝宝特殊的关注，比如按时做好产前检查，正确应对孕期的各种不适，注意营养，健康饮食，适度运动，增强免疫力，了解和预防各种孕期常见病，提前做好分娩准备，从容对付产痛和分娩……准妈妈要想做好这些事，并不像想象的那么简单，需要用心和意志去对待。

这本书的内容紧紧围绕孕产健康展开，希望本书能带给女性朋友更多的好“孕”气，帮助女性朋友快乐怀孕，健康分娩。

<<孕育-准妈妈健康宝典>>

作者简介

作者:(荷)多美滋集团

## <<孕育-准妈妈健康宝典>>

### 书籍目录

序言&自序

一、孕早期

- 1.你的身体：早期的身体变化
- 2.你的宝贝：早期的胎儿发育
- 3.医疗跟踪：孕早期检查/B超检查全接触/孕期疫苗注射
- 4.应对孕早期不适：度过孕吐期/睡眠问题/孕早期出血/孕早期小病解决方案
- 5.有关营养：孕早期饮食备忘/孕期营养配比指南
- 6.享受孕期：打造“孕”美丽/早期乳房护理/准妈妈的体重管理
- 7.不可不知：流产，谁之过？

二、孕中期

- 1.你的身体：中期的身体变化
- 2.你的宝贝：中期的胎儿发育/胎动告诉你
- 3.医疗跟踪：明明白白产前检查/羊水穿刺，做不做？
- 4.应对孕中期不适：妊娠糖尿病/孕期贫血/腹胀/腹泻/肌肤问题/“隐私”问题/浮肿/静脉曲张
- 5.有关营养：孕中期饮食备忘/钙，孕期应该怎么补？/让坚果为孕期加油
- 6.享受孕期：孕期独享健身操/孕期游泳/为生育而舞蹈/呵护乳房/快乐版话语胎教
- 7.不可不知：巨大儿，烦恼多

三、孕晚期

- 1.你的身体：晚期的身体变化
- 2.你的宝贝：晚期的胎儿发育
- 3.医疗跟踪：测量骨盆/临产征兆
- 4.应对孕晚期不适：解决孕期便秘/漏尿·尿频/盆区痛/睡眠问题/远离妊高征/前置胎盘
- 5.有关营养：孕晚期饮食备忘/补水的三大纪律八项注意
- 5.享受孕期：孕晚期心理关怀
- 7.不可不知：脐带血的一些疑问

四、增强孕期免疫力

- 1.准妈妈的免疫功能
- 2.增强孕期免疫力：合理搭配，均衡饮食/避免食物伤害/安全的运动锻炼/充分休息，充足睡眠/学会身心放松

五、分娩时刻

- 1.分娩倒计时：分娩小常识/准备待产包/分娩方式选择：自然分娩PK剖宫产/紧急应对早产/紧急应对急产
- 2.分娩进行中：产房事项预习/对付产痛/呼吸，让分娩更轻松/追问侧切/产后的第一个小时

六、新妈妈·新宝宝·新生活

- 1.面对全新生活：顺利度过产后时光/做好长远打算
- 2.身心恢复计划：子宫的恢复/恶露/身体的生理变化/后阵痛/生殖器官的恢复/月经的恢复/精神上的变化/剖宫产后恢复指南
- 3.产后保健备忘：孕期问题再盘点/分娩遗留问题/“月子”里的新问题/“计划”问题重新提
- 4.坚持母乳喂养：母乳为宝宝提供免疫保护/母乳喂养常识
- 5.照料新生宝宝：宝宝娇弱的免疫系统/增强宝宝的免疫力/宝宝出生的第一个月/宝宝的第2~3个月

七、附录

- 1.孕期安全指南
- 2.问题准妈妈对策

<<孕育-准妈妈健康宝典>>

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>