

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

图书基本信息

书名：<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案（赠别册）>>

13位ISBN编号：9787506474764

10位ISBN编号：750647476X

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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>

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

内容概要

当你与心爱的人步入婚姻殿堂的时候，将意味着一种全新生活的开始。新婚后的一段时光是甜蜜与喜悦的，在共同享受这段美好时光的同时，也不要忘了学习一些新婚卫生、保健知识，让夫妻双方养成良好的卫生习惯，使婚后的生活更加和谐、美满。同时也要开始学习理财做家务了，管理好自家的小金库，让家务劳动井井有条，这样才能种下幸福的种子，期待以后的日子开花结果。

《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》将为你的新婚、备孕进行全面的指导，《新婚备孕10月怀胎全程指导方案》超值赠送有“好孕随身查小手册”，孕妈咪及宝宝健康饮食全方案。

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

作者简介

赵天卫

妇产科主任医师,玛丽妇婴医院业务院长,妇产科首席专家。

原北京海淀区妇幼保健院业务院长,中华医学会围产学会北京分会委员、中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员、新浪网特聘医学专家。

从事妇产科临床工作几十年,擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等,现已完成各类手术近万例。

近年来更致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推行,赢得学术界的普遍赞誉和宾客的一致好评。

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

书籍目录

PART 1 新婚燕尔·和谐生活

第一节 解密性爱

“性”福生活男女有别

初“事”不利莫烦恼

新婚同房要防止哪些意外

和谐“性”事融洽感情

第二节 新婚蜜月

谨防“蜜月综合征”

蜜月膳食营养

蜜月旅行

第三节 新婚避孕

新婚为什么要避孕

常用的避孕方法

紧急避孕，筑起最后的防线

人工流产话题

第四节 理财家政

新婚夫妻早理财

消费与购物

家务管理

PART 2 精心筹划·科学备孕

PART 3 幸福十月·完美孕产

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

章节摘录

版权页：插图：避免破损用毛巾轻轻擦拭孕妈妈每天晚上临睡之前，用比较干的、柔软的清洁毛巾轻轻擦拭乳头和乳晕。

这样做可以增加乳头皮肤表面的韧性，在保持乳房卫生的同时，还会使乳头逐渐变得结实耐磨，能经得起宝宝日后的吸吮。

清洗后涂油脂孕妈妈清洗乳房后要先在乳头上涂上油脂，再用拇指和食指轻轻抚摩乳头及乳晕。

这样不但可以增加乳头的弹性，还能使肌肤变得细嫩，宝宝会更喜欢。

轻松去硬痂如果孕妈妈乳头上有硬痂样的东西，不要生硬去除。

可以在入睡前在乳头上覆盖一块涂满油脂的小纱布，第二天起床后硬痂样的东西就可以轻松去掉。

保证乳腺管畅通清除黄色黏液到了孕中期，孕妈妈的乳房会分泌稀薄的黄色黏液，这种黏液干涸后不易清除，容易将乳腺管口堵塞，影响母乳喂养。

所以当乳房分泌出黄色黏液时孕妈妈应及时清除。

排出初乳从孕7月起孕妈妈可以用手挤压乳晕周围，使乳腺管里的初乳流出。

这样有利于乳腺管的开通，避免产后发生乳汁淤滞，也可以预防乳汁积聚排出不畅、乳头裂伤及乳汁分泌不足等。

用毛巾热敷晚上睡觉时，孕妈妈可以把温热的毛巾敷在乳房上，然后把手放在毛巾上，把乳房夹在手掌和肋骨之间进行按摩，这样可促进乳腺发育。

<<新婚备孕10月怀胎全程指导方案>>

编辑推荐

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>