

<<40周孕产一本通>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产一本通>>

13位ISBN编号：9787509110911

10位ISBN编号：7509110912

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：敬合 编

页数：218

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>

<<40周孕产一本通>>

内容概要

本套丛书共分两册:《40周孕产一本通》、《0~1岁育儿一本通》,均由富有育儿经验的科普作家编写。

孕育宝宝是妇女一生中的大事,从此您的身体和生活都将发生重大转变。

本书以周为时段,从孕妇自身保健与优生优育的角度,顺序记录了一个女人怀孕40周的身心感受。

记录小baby生长发育、准妈妈自身变化、营养饮食、胎教点滴、锻炼、生活注意事项、如何轻松应付孕期不适,陪伴准妈妈从第一周到最后一周,是一本非常贴心的成长记录,有很强的科学性、知识性和实用性。

适合妇幼保健人员、孕产妇及其家庭成员阅读参考。

<<40周孕产一本通>>

书籍目录

第1章 怀孕准备与优生优育 一、最佳生育时间 1.最适合生育的年龄 2.最佳生育季节 二、准父母的生理基础 1.准妈妈的生殖基础 2.准爸爸的生殖基础 3.受孕的过程——新生命开端 4.如何提高受孕的概率 5.带环受孕 三、调整身心、做足准备再生育 1.有所准备再生育 2.吸烟严重影响母婴健康 3.饮酒的恶果“有损子嗣” 4.怀孕与预防接种计划 5.保持正常的体重 6.积极锻炼身体 四、遗传与避免家族遗传疾病 1.遗传病的种类 2.遗传病的特点 3.遗传病的高危人群 4.预防遗传性疾病 5.遗传与智商 6.孩子身高的决定因素 7.子女血型的推断 8.孩子像爸爸还是像妈妈 五、家用电器的使用与辐射 1.要不要使用家用电器 2.孕期做B超检查对胎儿是安全的吗 3.孕妇要不要避免用电脑 4.孕期应避免X线检查 六、补充叶酸很重要 七、孕期科学补充营养 1.孕前应重点补哪些营养素 2.孕期服维生素并非越多越好 3.科学地补充营养 八、生男生女的奥秘第2章 孕妈妈的生理变化与妊娠期保健第3章 妊娠并发症与疾病第4章 孕妈妈和宝宝的10个月附录A 预产期计算表附录B 孕期孕妇体重增加表附录C 常见食物营养成分表附录D 孕期常用食疗菜谱 缓解早孕反应 孕期补铁食疗 孕期补钙食疗 孕期养生保健粥 安胎保养 消除水肿 祛斑养颜 防治妊娠期高血压 防治妊娠期糖尿病 防治感冒附录E 图解分娩全过程

<<40周孕产一本通>>

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>