第一图书网, tushu007.com

<<孕前妊娠坐月子百科>>

图书基本信息

书名：<<孕前妊娠坐月子百科>>

13位ISBN编号：9787534580130

10位ISBN编号：7534580137

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科技

作者：范玲

页数：255

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

本书内容涵盖整个孕前、孕期、产期、坐月子期、新生儿护理期，孕产专家从营养营养、孕教早教、生活细节、职场调整等各方面从身体到心理全方位帮助孕产妇度过这一人生特殊阶段。

* 孕前准备，越早越好！

* 孕期生活，不要忽略细节！

* 吃自己喜欢的食物，只要天然、新鲜、健康、营养均衡！

* 时时刻刻保持绿色好心情！

* 工作和怀孕是可以兼顾的！

* 坚持运动，运动以“轻”“缓”“柔”为主！

* 服用药物，不管是孕前还是孕期，都要遵医嘱！

* 坚持做检查，不管是孕前还是孕期！

* 胎教没有限制，只要心情愉悦，随时随地都是好胎教！

作者简介

范玲，中华医学会妇产科专业委员会委员，首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、副教授，北京医师协会妇产科专业专家委员会委员，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成员，中华医学会医疗事故技术鉴定专家，北京医学会医疗事故技术鉴定专家组成员。
从医20余年，其良好的医德在孕产妇中间口口相传，并荣获好大夫在线评选的“网友心中好大夫”称号。
多年来，一直在电台、电视台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。
擅长孕产期孕妇的心理保障、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。

书籍目录

孕前准备（20p，14-33）
孕前检查
1. 准备好了再去医院
2. 准备怀孕要做的检查
3. 孕前检查项目时间表
孕产知识大扫盲
1. 做好计划迎接小宝贝
2. 卵子和精子如何产生
3. 生育的最佳年龄
4. 受孕的最佳季节
5. 今天是排卵日吗
孕前健康饮食
1. 孕前3个月开始要补充叶酸
2. 备孕妈妈的营养食谱
主食：三花玉米饼
热炒：胡萝卜炒鸡蛋
凉菜：芹菜拌腐竹
汤：牛奶土豆蛤蜊汤
粥：牛奶山药燕麦粥
饮品：“ 早生贵子 ”蜜
3. 好营养，造就活力四射的精子
4. 备孕爸爸的营养食谱
孕前生活调整
1. 远离新装修的房子
2. 小宠物暂时先送人吧
孕前体能准备
1. 制定一个健身计划
第一个月 期待天使的到来（22p，34-55）
健康饮食
1. 关键营养素叶酸
2. 富含叶酸的食物
3. 孕1月一日食谱推荐
……
居家生活细节
1. 准爸爸戒掉不良习惯
2. 家务要重新分配
职场关怀
1. 了解你的权利
心理健康
1. 情绪要保持稳定
2. 和老公保持亲密交流
运动休闲
1. 轻柔的运动对孕妈妈有利
2. 孕1月不适合这些运动
疾病与用药

1. 孕妈妈用药也有安全期
孕期检查与优生知识
1. 不能忽视孕早期检查
轻松胎教
1. 第一天胎教也很重要
2. 胎教不必拘于形式
第二个月 惊喜与紧张并存（22p，56-77）
……
第三个月 对抗妊娠反应有妙招（22p，78-99）
……
第四个月 开始孕检了（22p，100-121）
……
第五个月 顽皮胎宝宝动呀动（22p，122-143）
……
第六个月 与胎宝宝一同游戏（22p，144-165）
……
第七个月 真的变“笨”了（22p，166-187）
……
第八个月 一个真正的小儿（22p，188-209）
……
第九个月 甜蜜的“负担”（22p，210-231）
……
第十个月 为分娩做准备（22p，232-253）
……
安心分娩（8P，254-261）
顺产妈妈生活护理
1. 护理产后会阴伤口
2. 注意及早小便
部腹产妈妈生活护理
1. 新妈妈应该多翻身
2. 要保持阴部和腹部刀口的清洁
科学坐月子（12p，262-273）
坐月子宜忌
1. 产后多进食各种汤汤水水
2. 不吃酸辣食物和刺激食物
顺产妈妈坐月子
1. 阴道“要紧”的凯格尔练习
2. 顺产妈妈滋补食谱
……
剖腹产妈妈坐月子
1. 注意观察阴道出血量
2. 剖宫产妈妈滋补食谱
……
哺乳妈妈坐月子
1. 让宝宝尽早吸吮母乳
2. 乳房胀痛或乳房疼痛怎么办
3. 哺乳妈妈催乳食谱

第一图书网, tushu007.com

……
产后疾病防治
1.谨防产后忧郁症
新手妈妈问答
1.乙肝妈妈能母乳喂养吗
坐月子的错误经验
1. 捂月子
2. 坐月子不能刷牙、梳头发
3. 不能见风
4. 多喝红糖水
5. 产后要大补
新生儿（0~1个月）（12p，274-285）
正常新生儿特征
1. 新生儿的哭声
2. 新生儿的头
3. 新生儿的囟门
4. 新生儿的皮肤
5. 新生儿的视觉、听觉和嗅觉
新生儿常见问题处理
1. 新生儿鹅口疮
2. 新生儿生理性黄疸
3. 新生儿的胎记
新生儿的喂养
1.新生儿睡多久才正常
2.提倡母乳喂养
新生儿日常护理
1. 脐带
2. 眼睛
3. 耳朵
4. 嘴
5. 鼻
附录（2p，286-287）
胎宝宝器官发育周周看
0~3岁儿童体格发育值

编辑推荐

面对市场上众多的孕期书籍和长辈们的千叮万嘱，你突然感到无所适从。
准备要个宝宝，妈妈又不在身边，作为现代女性的你能照着书解决所有的困惑吗？
　哪些生活习惯要改掉？
每一次孕检检查什么，怎么看B超单？
吃什么能给胎宝宝提供充足的营养？
怎样做一个快乐的上班族孕妈妈？
怎样做胎教才能让宝宝更聪明？
怎么给小宝宝喂奶和换尿布……　范玲编著的《孕前妊娠坐月子百科》通俗易懂，按功能划分，用数字排序，归纳饮食、生活细节、孕期检查、职场、胎教等实用的孕产信息，四色全彩印刷设计，孕妇看着不累，老人看着不眼花，及时更新落伍的育儿观念，是一个家庭孕育宝宝的理想读本。

第一图书网, tushu007.com

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