

<<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

图书基本信息

书名：<<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

13位ISBN编号：9787535942401

10位ISBN编号：7535942407

出版时间：2007-2

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：熊津编辑部

页数：407

译者：陈雪鸿

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>

## <<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

### 内容概要

这部精心编写的生育百科全书《成功妈妈三部曲 妊娠 分娩 育儿》足可充当这样一盏明灯，照耀、引导新手妈妈们走向成功的彼岸。

全书结构清晰，条理分明，分妊娠、分娩、育儿三大部分，以几位亚洲女性真实的怀孕、分娩、育儿的依据，全程跟踪记录、拍摄、耐心细致地向读者讲解、传授这三方面的知识，与真实的生育生活零距离，具有极详细讲解孕妇每个月的身体变化和胎儿的成长发育特点；分娩部分用图片形式直播并讲解各种分娩法的分娩过程，可以消除准妈妈们的产前疑虑和恐惧；育儿部分对几位宝宝0-2岁真实的成长过程进行记录、拍摄，讲授照料、喂养、疾病预防、智力启蒙等方面的知识。

全书让人感觉分外亲切、真实，犹如身临其境。

本书是一本体贴孕妇、呵护宝宝的生育百科全书。

<<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

作者简介

作者：(韩国)熊津编辑部 译者：陈雪鸿

## <<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

### 书籍目录

SECTION 1 世上最最珍贵的礼物妊娠 图片纪实 妈妈腹中280天, 胎儿惊人的成长记录 PART 1 幸福妊娠的百日准备 幸福妊娠的第一步: 计划妊娠 妊娠前必须进行的检查&必须治疗的疾病 通过异常症候来检查妇科疾病 对准爸爸准妈妈身体的探究 从受精到胎儿的形成, 昭示生命的神秘 从民间俗语看怎样生儿生女 克服不孕症 试管婴儿 神秘的遗传世界 PART 2 初次怀孕必知 妊娠的信号 预产期 妊娠期间的产前检查程序 津津乐道的胎梦故事 选择“情投意合”的医院 高龄妊娠&双胞胎 充满母爱的胎教计划 PART 3 怀胎十月的生活日程表 妊娠1个月(0~3周) 妊娠2个月(4—7周) 妊娠3个月(8—11周) 妊娠初期的不快症状&应对措施 妊娠初期特别危险的药物 摄取均衡的营养是妊娠初期重要的营养管理 准爸爸对妻子妊娠初期的照顾 妊娠初期的性生活 用爱心书写的妊娠日记 妊娠4个月(12~15周) 妊娠5个月(16~19周) 妊娠6个月(20~23周) 妊娠7个月(24~27周) 妊娠中期的不快症状&应对措施 妊娠期间乳房护理方法 胎动是胎儿健康的标志 摄取钙和纤维素是妊娠中期重要的营养管理 准爸爸对妻子妊娠中期的照顾 妊娠中期的性生活 民间疗法&中药治理 妊娠8个月(28~31周) 妊娠9个月(32~35周) 妊娠10个月(36~39周) 妊娠后期的不快症状&应对措施 分娩必需品一览 摄取维生素是妊娠后期重要的营养管理 准爸爸对妻子妊娠后期的照顾 妊娠后期的性生活 PART 4 做个快乐的孕妇——妊娠期生活安排 皮肤&头发护理 挑选孕妇服、内衣、鞋子等 妊娠期间的营养管理, 强调质量胜过数量 减轻腰痛和精神压力的生活习惯 妊娠期间的牙齿护理 不同季节里的愉快生活 不同妊娠期的体重管理 每天30分钟的顺利分娩运动 妊娠体操能使体态娇美 与腹中的宝宝一起去旅行 日常生活的检测项目 PART 5 异常妊娠和妊娠期间疾病预防及治疗 畸形儿原因&预防 流产原因&预防 早产原因&预防 妊娠中毒症原因&预防 臀位(逆位)原因&分娩法 危及胎儿生命的胎盘异常 宫外孕原因&治疗方法 造成流产的几种子宫异常 羊水过多VS. 羊水过少 妊娠期间容易发生的疾病SECTION 2 翘首盼望的感动场面分娩SECTION 3 为了比我更宝贵的你……育儿职业女性成功的妊娠、育儿大百科索引妊娠月志成长月志

## <<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

### 章节摘录

插图：特别是生吃的蔬菜，必须选择那些没有受到农药或环境等污染的，才能保证胎儿的健康。像胡萝卜、辣椒等含有大量维生素A的黄绿色蔬菜，最好用油炒以后再食用，才更有利于营养的摄取。

互不相克的食品：炒芝麻、芝麻盐、苏子油、芝麻油等芝麻和苏子的主要成分是蛋白质和脂肪，同时还含有大量的无机物质钙。

尤其是蛋白质的质量相当高，其基本单位氨基酸丝毫不亚于动物性蛋白质。

炒芝麻时产生的浓郁香味的一部分就是氨基酸之一的胱氨酸。

芝麻和苏子与菠菜等搭配是最为合适的。

用各种蔬菜和肉类做浇头的拌饭是孕妇理想的食谱。

根据情况，稍微加一些含有丰富氨基酸的辣椒油，比添加辣椒粉更有营养。

谷类为了防止营养失衡，应该多吃一些加工较粗的谷类。

在素食菜谱中容易缺乏的蛋白质和不饱和脂肪酸，往往会大量集中在芽眼或糠皮中。

加工较粗的谷类必须是绿色食品，才能减少农药的危害。

最好是同时摄取豆类或牡蛎等蛋白质丰富的食品。

东方人的食谱中蛋白质和脂肪的比例太低，而碳水化合物的比例却太高。

要是多喝一些能同时摄取蛋白质和无机物质的牛肉汤之类的汤水，无疑会达到营养的均衡。

## <<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

### 编辑推荐

《成功妈妈三部曲:妊娠 分娩 育儿》共分妊娠、分娩、育儿三大部分，以几位亚洲女性真实的怀孕、分娩、育儿经历为依据，全程跟踪记录、拍摄，耐心细致地向读者讲解、传授这三方面的知识，让您与真实的生育生活零距离。

同时，《成功妈妈三部曲:妊娠 分娩 育儿》主要针对生养、育儿问题向广大女性传授成功妈妈的秘诀

。专家们结合几千年的中医进补、调养经验和西医科学、先进的医疗方法，指出最适合于亚洲人的生育之道。

对产前如何安胎、保胎，怎样预防流产、畸形儿，产后如何调养身体，恢复健康，尤其是亚洲人非常重视的“坐月子”调养等等都有非常细致明了的介绍。

《成功妈妈三部曲:妊娠 分娩 育儿》是一本体贴孕妇、呵护宝宝的生育百科全书。

<<成功妈妈三部曲-妊娠 分娩 育儿>>

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>