

<<怀孕安产一本全>>

图书基本信息

书名：<<怀孕安产一本全>>

13位ISBN编号：9787537541237

10位ISBN编号：753754123X

出版时间：2011-1

出版时间：河北科技

作者：宋犀堃

页数：507

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>

## <<怀孕安产一本全>>

### 内容概要

为了让天下所有准妈妈准爸爸都能获得更全面更权威的孕育知识，妇产专家悉心指导、倾囊传授，编写团队精益求精、反复论证，编辑编审严谨审读、认真把关……编者为你精心编排了本书，更全面的孕前准备细节、更科学的孕期营养安排、更专业的孕期保健方法、更实用的孕期胎教技巧、更贴心的产后调养攻略……都浓缩在这本书中，愿天下所有的准妈妈，健康平安！

## &lt;&lt;怀孕安产一本全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前保健篇 孕前准备, 决定母婴健康第一章 关注女性的“生育特区” 女人一生的生殖发育  
1.新生儿期 2.儿童期 3.青春期 4.性成熟期 5.更年期 6.绝经期 了解生育特区的“门户” 1.阴阜  
2.大阴唇 3.小阴唇 4.阴蒂 5.阴道前庭 6.处女膜 探秘生命的发源地 1.阴道 2.子宫 3.输卵管 4.卵巢  
阴道——性福生活的源泉 1.了解阴道 2.阴道的生理特点 如何给阴道做“保洁” 1.经常清洗把握“度”  
2.慎用清洗液 3.清洗顺序不可错 做好阴道的人工屏障 1.内裤穿着三不宜 2.怎样洗内裤  
3.丁字内裤有害健康 生育离不开健康的子宫 1.积极避孕 2.切勿纵欲乱性 3.谨防产后宫脱 .....第二章  
不可不知的遗传问题第三章 疾病对生育的影响第四章 怀孕前的心理调适第五章 营养准备饮食与  
调养第六章 排出毒素——做无毒的准妈妈第七章 锻炼身体——孕前运动好处多第八章 拥有健康的生活方式  
第九章 进行必要的检查和物质准备第十章 掌握成功受孕的技巧第十一章 丈夫要做的准备工作  
第二篇 孕期调养篇 平安快乐40周第一章 漫长孕程的起点——怀孕第1周第二章 期待新生命的来临——  
怀孕第2周第三章 重要时刻的来临——怀孕第3周第四章 确定怀孕的事实——怀孕第4周第五章 阻击  
早孕反应——怀孕第5周第六章 痛苦与快乐的交织——怀孕第6周第七章 欣喜与烦恼并存——怀孕  
第7周第八章 时刻保持关注——怀孕第8周第九章 谨慎度过每一天——怀孕第9周第十章 从胚胎到胎  
儿——怀孕第10周第十一章 享受孕育的乐趣——怀孕第11周第十二章 幸福的眩晕感——怀孕第12周  
第十三章 开始进入孕中期——怀孕第13周第十四章 旺盛的食欲——怀孕第14周第十五章 胎盘完全成  
形——怀孕第15周第十六章 第一次胎动——怀孕第16周第十七章 严格控制体重——怀孕第17周第十八  
章 证明自己的存在——怀孕第18周第十九章 爱折腾的“小淘气”——怀孕第19周第二十章 对自由的  
向往——怀孕第20周第二十一章 幸福总比苦恼多——怀孕第21周第二十二章 开始倾听外界的声音  
——怀孕第22周第二十三章 初具开关的“小老头”——怀孕第23周第二十四章 接近完整生命——  
怀孕第24周第二十五章 准妈妈也爱美——怀孕第25周第二十六章 潜意识中的惶恐——怀孕第26周第  
二十七章 小宝贝又开始做运动了——怀孕第27周第二十八章 吮吸手指的小不点——怀孕第28周第二  
十九章 胎宝宝睁眼睛了——怀孕第29周第三十章 艰难的呼吸——怀孕第30周第三十一章 分辨黑暗与  
光明——怀孕第31周第三十二章 宝宝越来越重——怀孕第32周第三十三章 警惕潜在的危险——怀孕  
第33周第三十四章 难以遏制的期盼——怀孕第34周第三十五章 提前进入状态——怀孕第35周第三十六  
章 幸福的压迫感——怀孕第36周第三十七章 逐渐下坠的肚子——怀孕第37周第三十八章 坚持就是  
胜利——怀孕第38周第三十九章 迎接分娩的信号——怀孕第39周第四十章 迎接宝宝的降临——怀孕  
第40周第三篇 分娩护理篇 新妈妈的产后调养第一章 全面了解分娩方式第二章 经历分娩的苦与乐第  
三章 分娩后的身体护理第四章 新妈妈的生活调养第五章 新妈妈的营养调理

<<怀孕安产一本全>>

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>