

<<细节决定健康之孕产妇科学孕育细节>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康之孕产妇科学孕育细节>>

13位ISBN编号：9787538435900

10位ISBN编号：7538435905

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术

作者：纪康宝主编

页数：320

字数：350000

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>

## <<细节决定健康之孕产妇科学孕>>

### 内容概要

孕产期是女性一生中最具有独特意义的一段时期，在整个过程中每个点滴细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。

本书汇集了生活中12个方面准妈妈和新妈妈密切关注的500个健康细节，全面呵护特殊时期的女性健康，保证孕产过程平安顺利。

这些温馨的细节会让准妈妈安然度过妊娠期，帮助新妈妈在产后迅速恢复身体、科学护理宝宝，带给妈妈和宝宝一生的健康！

本书针对育龄女性，按照孕前优生优育知识、孕初期、中期、晚期和临产前几个阶段划分章节。在重点内容中，又分别从“分享体验”、“饮食营养”、“保健医疗”、“运动健身”和“孕期宜与忌”等几方面，分门别类、简明扼要地介绍了孕妈妈常见的问题和解决办法。

本书针对当代职业女性文化程度较高、接受能力强、生活节奏快、业余时间紧张而需要快速阅读的特点，注意知识的准确性和容纳量，且尽量简单明了、适宜快速阅读，因而开卷有益。

本书的编写与孕期同步，以闺中密友的方式，解答常见问题。

本书囊括了孕妈妈不知道、想知道、应当知道的所有常识，消除了孕妈妈对孕育的所有疑虑。

力求让孕妈妈一册在手，孕期40周内遇事无忧！

## <<细节决定健康之孕产妇科学孕>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健康枕边

## &lt;&lt;细节决定健康之孕产妇产科学孕&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食篇 细节滋养两代健康 1 营养均衡确保孕期营养 2 准妈妈饮食影响孩子的饮食习惯 3 怀孕初期宜补充叶酸 4 孕期需补充足够的蛋白质 5 孕早期多吃核桃和芝麻 6 孕早期不宜多吃酸菜 7 孕早期过量食山楂易流产 8 孕早期吃菠菜保胎儿平安 9 孕早期不宜多吃罐头食品 10 大闸蟹味美易致流产 11 准妈妈少量多餐缓孕吐 12 准妈妈巧吃生姜防孕吐 13 准妈妈健康饮水 14 孕期多吃粗粮促健康 15 鱼配豆腐给准妈妈补钙 16 孕期常吃坚果, 宝宝更聪明 17 孕期多吃“黄绿色”蔬菜 18 准妈妈常吃黄花菜好处多 19 鸡蛋是准妈妈的理想营养食品 20 吃卷心菜有助于宝宝防癌 21 准妈妈吃常食苹果益处多 22 准妈妈吃水果每天最多半斤 23 准妈妈慎吃猪腰花 24 孕中期少吃盐防浮肿 25 孕期莫过多饮浓茶 26 孕妇喝可乐, 宝宝发育缓 27 孕妇喝咖啡宜2杯为限 28 孕期慎食调味品 29 莴苣有助于胎儿脊椎发育 30 小心火锅吃出畸形儿 31 常吃西柚可加快胎儿骨骼生长 32 准妈妈多喝牛奶防宝宝骨折 33 孕期补锌, 妈妈健康宝宝壮 34 吃素准妈妈注意补充钙、铁 35 小心油条伤害宝宝的大脑 36 准妈妈宜适量食用蜂蜜 37 含胆碱的食物使宝宝更聪明 38 动物肝脏虽好, 便不宜多吃 39 豆类食品促进宝宝大脑发育 40 准妈妈熬制大骨汤不宜太久 41 准妈妈摄入钙制品不宜过量 42 孕期多吃鱼, 宝宝健康又聪明 43 多吃土豆影响胎儿发育 44 孕期饮酒严重危害胎儿 45 准妈妈喝孕妇奶粉有讲究 46 孕期多食植物油, 宝宝皮肤无湿疹 47 孕中期准妈妈宜控制高脂肪饮食 48 孕晚期吃黄芪炖鸡易导致难产 49 含锌食物助准妈妈自然分娩 50 准妈妈临产前进食可增体力 51 不同分娩方式, 不同饮食要点 52 产后早餐一定要吃 53 产后喝肉汤要去油 54 产后喝老母鸡汤易回奶 55 产后喝红糖水要适量 56 产后喝点葡萄酒利于身材恢复 57 产后控制热量防肥胖 58 新妈妈多吃味精易缺锌 59 新妈妈吃鸡蛋不宜过量 60 新妈妈应远离辛辣、生冷、坚硬食品 61 新妈妈产后也要杜绝烟酒 62 产后忌经常吃巧克力 63 新妈妈喝麦乳精不利哺乳衣着篇 细节展现特殊“孕味” 1 挑选孕妇装要因时制宜 2 孕妇上衣不宜太紧压胸腹 3 化纤内衣影响健康妊娠 4 选择内裤宜随孕期而变 5 孕期胸罩选择有讲究 6 准妈妈戴胸罩应扬长避短 7 准妈妈体检衣着有学问 8 孕期穿鞋健康隐患大盘点 9 准妈妈不宜穿高跟鞋 10 准妈妈穿坡跟鞋最舒适 11 鞋子透气是准妈妈首选 12 孕期宜选贴心实用的连裤袜 13 准妈妈小心袜口太紧加重静脉曲张 14 孕期宜穿弹力袜缓解静脉曲张 15 正确洗涤内衣, 防准妈妈皮疹 16 孕期选用背带裤避免“下悬腹” 17 职业孕妇装打扮白领准妈妈 18 防辐射服务挑选有讲究 19 准妈妈宜孕5月开始佩戴腹带 20 孕期腹带先用手把手 21 托腹内裤呵护准妈妈腹部 22 月子里新妈妈穿衣注意要点 23 新妈妈产后巧用束腹与束裤 24 新妈妈不宜穿戴过多 25 产后避免过早穿塑内衣 26 产后内衣内裤要天天换洗 27 产后不要过早穿高跟鞋 28 乳母忌穿化纤或羊毛内衣 29 产后宜选择合适的哺乳胸罩检查篇 细节彰显健康孕育 1 准妈妈第一次产前检查应及时 2 准妈妈做准备去第一次产前检查 3 第一次检查内容在盘点 4 “特殊”准妈妈必做产前诊断检查 5 孕早期宜做阴道检查 6 孕早期准妈妈别忘查查白带 7 怀孕早期千万别做X线检查 8 孕早期避免做B超检查 9 准妈妈定期做TORCH检查防感染 10 孕期进行细胞检测可避免畸形儿 11 定期产前检查确保孕程安全 12 羊膜穿刺检查需及时 13 小心呵护穿刺检查准妈妈 14 每位准妈妈都应做RH血型检测 15 产前检查必查血压和体重 16 孕期B超检查不可少 17 B超虽好也要按需做 18 看懂B超单准妈妈心中有数 19 产前检查别忘查查口腔 20 准妈妈腹泻别忘做妇科检查 21 胎儿镜检查不要輕易做 22 糖尿病妈妈需全面体检 23 孕期眼底检查防治并发症 24 通过尿检预知孕期并发症 25 数胎动, 自我监护宝宝安全 26 准妈妈听胎心确保宝宝健康 27 准妈妈自检体重避免孕期危险 28 高龄初产妇必要的产前检查 29 孕期妇科检查不会损害胎儿 30 准妈妈注意定期做尿常规检查 31 孕期骨盆测量, 预防难产 32 测量子宫底, 了解宝宝发育 33 腹部检查确定胎位正常 34 产露期检查不能忘 35 产后6周宜进行健康检查 36 新妈妈产后检查发现隐患 37 产后检查中要问出自己的疑问起居篇 细节保障顺利孕程出行篇 细节呵护母子平安运动篇 细节成就健康根基美容篇 细节修饰孕妇魅力心理篇 细节调适完美身心工作篇 细节经营健康宝宝防病篇 细节收获一生健康用药篇 细节避免宝宝缺憾性生活篇 细节维护“性”福生活



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>