

<<孕产期保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健一本通>>

13位ISBN编号：9787538437362

10位ISBN编号：7538437363

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科技

作者：张黎 编

页数：365

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>

## <<孕产期保健一本通>>

### 前言

《孕产期保健一本通》科学全面地介绍了怀孕前、怀孕中及产后父母应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的父母依计行事。

以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

《孕产期保健一本通》每部分贴心准备了计划一览表，详细列举了在每个时期应该完成的必要事项，为准父母提供了科学的指导。

由于知识水平有限，在编写《孕产期保健一本通》时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

最后敬祝各位：孕期快乐！

宝宝健康！

家庭幸福！

## <<孕产期保健一本通>>

### 内容概要

本书按照时间顺序，以科学通俗的语言介绍了孕前、孕期、分娩可能遇到的各种问题，详细解答了孕产妇普遍关注的疑问。

以深入浅出的理论、活泼而生动的插图，为缺乏经验的孕产妇提供全方位的孕产期指导。

## <<孕产期保健一本通>>

### 作者简介

张黎，孕产期专业指导老师，国家高级营养师，家庭基学健康教育专家。

从事孕产期生活指导以及医学护理工作多年。  
对孕期营养与孕期疾病的防治有深入的研究，尤其对孕妇生活安排和饮食指导富有丰富经验。

<<孕产期保健一本通>>

书籍目录

Part 1 孕前准备 孕前计划细安排 1 做一个周全的孕前计划 2 提前半年停止服用避孕药  
3 受孕前应进行疫苗注射 4 准妈妈要提前服用叶酸 5 受孕前要将宠物送人 6 长  
期患病的女性能正常怀孕吗 7 适合孕前做的运动 8 物质准备要齐全 9 你做好心理  
准备了吗 10 受孕前准妈妈应远离电脑 孕前检查 1 女性孕前检查 2 男性孕前检查  
3 解读检验结果报告单 孕前饮食指导 1 孕前饮食的基本原则 2 孕前避免这些不良的  
饮食 3 孕前宜吃的食物 4 孕前营养餐推荐 孕前必知的优生知识 1 选择最佳生育年龄  
2 选择最佳生育季节 3 为什么新婚期间不宜怀孕 4 怀孕前为什么要戒烟 5 刚照  
过X线的妇女不宜怀孕 6 身体疲劳时不宜怀孕 7 带环怀孕的胎儿能要吗 8 有过葡萄胎  
还能正常怀孕吗 9 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 10 孕前性生活要和谐 11 掌握正确的  
排卵期 12 掌握受孕诀窍 老公一定要做的事情 1 要养成良好的生活习惯 2 要避免接  
触不良的环境 3 避免做大龄爸爸Part 2 怀孕1个月Part 3 怀孕2个月Part 4 怀孕3个月Part 5 怀  
孕4个月Part 6 怀孕5个月Part 7 怀孕6个月Part 8 怀孕7个月Part 9 怀孕8个月Part 10 怀孕9个月Part  
11 怀孕10个月Part 12 产后恢复

## <<孕产期保健一本通>>

### 章节摘录

插图：远离产前焦虑临产前焦急与等待、期盼与担心矛盾交织，很多准妈妈既渴望早一天见到孩子，又会为分娩时孩子或自己受到伤害而担心，过度的焦虑与担心会影响孕妇的睡眠与休息，引发妊娠高血压综合征，会增加分娩的困难，甚至导致难产。

这些不良的心理状况需要与产科医生、心理医生及时沟通，得到丈夫及家人的关爱也是保持产妇良好精神状态的重要支柱。

其实，宝宝的出生不仅是对宝宝的一次历险，更是对将为人母的你的巨大考验。

毕竟对于第一次将做母亲的你来说，分娩是一件令人感到恐惧紧张的事。

不必担心，母亲对宝宝爱的天性会让你承受住一切痛苦。

丈夫陪产丈夫进产房，对产妇心理、生理和分娩顺利进行都是有益的。

有丈夫在身边。

妻子的心情更加放松，更有安全感，产程进展更加顺利，与医生的工作配合也会更好，所以如果有可能，就让你的丈夫陪你进产房吧！

<<孕产期保健一本通>>

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>