

<<科学孕育的N个细节>>

图书基本信息

书名：<<科学孕育的N个细节>>

13位ISBN编号：9787538853483

10位ISBN编号：7538853480

出版时间：2007-5

出版时间：黑龙江科技

作者：韩海彬

页数：325

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>

<<科学孕育的N个细节>>

内容概要

新时代的每一对年轻夫妇几乎都知道一些优生优育知识，诸如避免不良生活因素的干扰，注意科学饮食，为胎儿发育提供足够的营养等。

但这些粗浅的知识毕竟存在着巨大的缺陷，一是未必科学，二我未必全面，当然还有其他一些问题。这种一鳞半爪的知识最容易被误用，甚至成为年轻父母幸福生活的最大障碍。

因此，从细节着手详尽了解优生优育知识已成为广大夫妇的当务之急。

正是基于广大年轻夫妇的强烈需求，特编写了这本书。

本书集优生、优育、优教于一身，是一门实用性很强的科学用书，书中对如何实现优生优育从细节上提供了科学的方法，使当前年轻父母们对科学孕育有了更科学的根据和方法。

从而为他们的幸福打下最坚实的根基! 它既科学，又实用，不仅是家庭生活中时时用得着的好帮手，而且也是您送给亲朋好友新婚时最好的礼物。

<<科学孕育的N个细节>>

书籍目录

孕前篇 准备做个好父母 怎样生个好宝宝 怀孕知识准备 生男生女的奥秘 什么情况下需要优生咨询 最佳生育的条件 在不同季节受孕的注意事项 哪些疾病会遗传 生畸胎是怎么回事 什么情况下不宜怀孕 哪些因素会影响宝宝的智力 父母能将哪些东西遗传给宝宝 如何避免宫外孕 怀孕前生理准备 孕前为什么要补充营养 慎重服药、避免后患 怀孕前的中医调养对策 怀孕前的物质准备 酒后怀孕要不得 怀孕前不要乱服药物 其他不宜怀孕事项 影响怀孕的九大疾病 孕期篇 了解女性的生殖器官 了解男性的生殖器官 受孕的基本条件是什么 确定排卵日期 成功受孕要探讨哪些过程 怎样知道自己怀孕了 怎样计算预产期 妊娠期分哪几个阶段 怎样选择医院 哪些妇女应做产前检查 胎儿早期生长发育有什么特点 妊娠期母体内有哪些变化 如何正确保胎及预防流产 羊膜穿刺检查是怎样做的 孕妇怎样对待疾病 孕妇要定期进行检查 如何判断宝宝发育是否正常 孕妇要明白其他检查的意义 孕妇要注意什么 孕期要防止某些意外事故 选择合适的休息方式 孕期如何护理乳头 如何度过孕期中的冷暖期 锻炼会阴盆底的最好方法 孕妇健美的几种方法 怀孕中期如何进行性生活 学会看B超单 坚持做妊娠呼吸操 孕妇日常生活注意事项 切记,孕期的胎教要小心 孕晚期应注意哪些异常现象 分娩期篇 分娩前的各项准备工作 孕妇体重增长过快的原因 羊水过多过少的危害 怎样判断胎儿是否成熟 要做好胎儿的产前监护 选择合适的分娩方式 分娩前兆 入院分娩 分娩的动作与秘诀 分娩时产妇应怎样运用产力 孕妇必知的分娩常识 如何轻松度过分娩期 决定分娩进程的因素有哪些 为什么还是自然分娩好 分娩时会阴裂伤怎么办 如何预防子宫破裂 如何预防产后出血 其他分娩时容易出现的问题 职业女性分娩前应注意什么 非正常分娩注意事项 怎样预防分娩并发症 滞产的发生及预防 胎头吸引术或产钳助产时,孕妇应如何配合产褥及产后篇 产褥期的有关知识 产后各时期的生活安排 产妇体检与健康状况 产妇忌西药催奶 产妇忌滥用药物 产后忌性生活过早 产妇忌不洗澡、不梳头 坐月子期间忌完全卧床 产妇衣着禁忌 产妇居室禁忌 产妇忌睡席梦思床 产妇生活习惯禁忌 产妇忌过早过度及不当的劳动 产妇忌喂奶不当 产妇“四避”不是陋习 产妇忌不护乳 产妇忌焦虑和抑郁 产后营养与调理要点 怎样调理产后早期饮食 产后营养调理禁忌 产后宜节制及所需食物 注意哺乳期饮食 营养需求与饮食特点 什么是好的健康饮食 产后营养的摄取与补充 保证产后饮食营养 饮食模式的改变 逐周向健康饮食迈进 能祛除体内脂肪的八种食物 月子里饮食宜忌 产后的合理膳食 营养对泌乳的影响 分娩后的第1天 产后第2天 产后第3~8天 产后最初几天应注意的事项 眼部的保养 要加强头发的养护 产后如何保护头发 消除口臭方法 保持面颊红润的方法 产后放宫内节育器的最佳时间 如何排遣产后重返工作岗位的焦虑 如何哺乳与工作的结合起来 如何努力照顾好自己 哺乳后残汁的对策 注意产后早期要下床活动 注意产后日常生活 “坐月子”时间应多久 月子里的生活安排 日常洗沐注意些什么 日常生活中的娱乐保健 产后“生育性肥胖”的消除 产后健康自我检测 产后均衡的饮食与瘦身 产后体重如何恢复 勇敢面对你的体形 产后防止乳房萎缩 自然减肥六法 豆腐渣防治肥胖症 温泉泡澡美容的7个要点 产后瘦身美容应从孕期开始 抓住产后身体保健关键期 产后保持乳房的青春美 产后常见的3种乳房疾病与保健 坐好月子,预防肥胖 化妆“缩小”年龄 产后切勿“捂月子” 如何安全健康地度过“月子” 要注意口腔卫生 黑眼圈中医防治法 产妇避免背部疼痛 乳腺炎的饮食调理法 产后宫缩痛的处理 产妇注意热度的平衡 产后避免生殖器官感染 防治产后骨盆疼痛 注意产后发热 预防产后阴道松弛 产后忧郁症防治 育儿篇 婴幼儿的日常护理 母乳的喂法 如何选择与调制奶粉 抱婴儿的方法 如何进行空气浴和日光浴 断奶期的营养 制作断奶食品的要点 断奶后宜采用什么样的食品 不适合断奶期用的食品 断奶期宜用成品婴儿食品 有病或虚弱时的断奶食品 婴幼儿护理的环境与喂奶 如何照顾生病幼儿 如何保护婴儿的听力和视力 了解婴儿的动作发育规律 如何与婴儿做游戏 宝宝发热应如何处理 如何观察新生儿的啼哭 预防小儿呼吸道疾病 预防小儿常见生活病 预防小儿佝偻病 预防小儿尿布疹 预防小儿结核病 预防小儿麻疹 预防小儿口腔炎 婴幼儿常备用药与禁忌用药

<<科学孕育的N个细节>>

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>