

<<孕产妇最关心的365个生活细节>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇最关心的365个生活细节>>

13位ISBN编号：9787543642782

10位ISBN编号：7543642786

出版时间：2007-9

出版时间：青岛出版社

作者：纪向虹

页数：361

字数：260000

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>

## <<孕产妇最关心的365个生活细节>>

### 前言

孕产期是一个特殊的时期，伴随着小生命出现的惊喜、对三口之家幸福生活的憧憬，同时也面对妊娠反应的不适、日渐沉重的身体负担以及宝宝出世后的忙乱，准妈妈一定要注意孕产期各种生活细节，远离各种危险不利因素，保证宝宝健康发育成长。

本书从孕前计划开始，详细列出准爸妈需要知道的各种孕前注意事项，提醒准爸妈提早为受孕做好各种准备，为准爸妈制定一个周全的孕前计划，讲解各种优生知识，设计科学的孕前胎教方案，罗列出孕前健康生活的各种细节，为准爸妈拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在孕期的每个月份，从惊喜的第一个月、难言的第二个月，一直到怀孕第十个月，分别为孕妈咪讲解孕期生活起居、衣着服饰、情绪调整、饮食营养、产前检查、安全用药、胎教方案等方面应注意的各种细节，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕期指导。

## <<孕产妇最关心的365个生活细节>>

### 内容概要

本书为孕妈咪讲解孕期生活起居、衣着服饰、情绪调整、饮食营养、产前检查、安全用药、胎教方案等方面应注意的各种细节，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕期指导。

在宝宝顺利出世后，为新妈妈讲解产后生活护理、饮食调理、产后疾病防治、母乳喂养等方面应注意的细节，指导新妈妈早日恢复健康、科学养育宝宝。

本书内容亲切生动，简洁明晰，并配有温馨可爱的卡通漫画。

针对书中重要的条目，为准妈妈整理出清晰明确的提纲，让准妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。

相信准爸妈能从本书中获得有益的帮助，愿每一位准妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝！

## <<孕产妇最关心的365个生活细节>>

### 书籍目录

第1章 孕前生活细节 孕前计划细安排 新生命的孕育 准爸妈孕前饮食细节第2章 孕妈咪生活细节  
孕妈咪一月生活细安排 孕妈咪一月饮食细安排 孕一月查体用药细安排 孕妈咪二月生活细安排  
孕妈咪二月饮食细安排 孕二月养胎与用药细安排 孕二月胎教方案细安排 孕妈咪三月生  
活细安排 孕妈咪三月饮食细安排 孕三月检查与养胎细安排 孕妈咪四月生活细安排 孕  
妈咪四月饮食细安排 孕四月保健用药细安排 孕妈咪五月生活细安排 孕妈咪五月饮食细安排  
孕妈咪五月检查监测细安排 孕妈咪六月生活细安排 孕妈咪六月饮食细安排 孕妈咪六月自我监  
测细安排 孕妈咪七月生活细安排 孕妈咪七月饮食细安排 孕妈咪八月生活细安排 孕妈咪八月饮  
食细安排 孕妈咪九月生活饮食细安排 孕妈咪十月生活细安排 孕妈咪十月饮食细安排 准妈妈轻  
松面对分娩时刻第3章 新妈妈生活细节 新妈妈生活护理细安排 新妈妈饮食调养 新妈妈产后疾病  
防治 新妈妈哺乳知识详解答

## <<孕产妇最关心的365个生活细节>>

### 章节摘录

准妈妈旅行时要留心以下事项：  
准妈妈的衣着：出行时，准妈妈的衣着要穿脱方便，多准备保暖衣物，如帽子、外套、围巾等，以预防感冒。

若旅游地区天气较热，防晒油、润肤乳液则不可少。

准妈妈要穿轻便的平底鞋，方便走路。

必要时可戴托腹带，以减轻不适。

准妈妈的饮食：准妈妈应避免吃生冷、不干净或吃不惯的食物，以免造成消化不良、腹泻等身体不适。

奶类、海鲜等食物容易腐坏，若不能确定是否新鲜，应不食为宜。

多吃水果和蔬菜，以防脱水与便秘。

多喝开水、矿泉水或果汁，但千万不要饮用标明“用碘帮助纯化”的水，这种水喝了易造成碘储积，婴儿出生后很可能患有先天性甲状腺肿瘤。

准妈妈在路途中的注意事项：准妈妈在坐车、搭飞机时一定要系好安全带。

要先了解一下离你最近的洗手间在哪里，因为准妈妈容易尿频，而且憋尿对准妈妈不利。

最好能每小时起身活动10分钟。

不要搭乘摩托车或快艇，登山时要注意安全，不要损耗太多体力，一切都要量力而为。

准妈妈的运动量不要太大或太刺激。

运动量太大会使准妈妈体力损耗过多，容易导致流产、早产或破水。

准妈妈不宜前往的地区：准妈妈避免前往交通不便、蚊蝇多、卫生差的地区。

更不要去传染病流行的地区。

准妈妈不宜参加的娱乐活动：准妈妈不宜参与太刺激或危险性高的活动，如云霄飞车、海盗船、自由落体、高空弹跳、冲浪、滑水等。

## <<孕产妇最关心的365个生活细节>>

### 编辑推荐

本书从孕前计划开始，详细列出准爸妈需要知道的各种孕前注意事项，提醒准爸妈提早为受孕做好各种准备，为准爸妈制定一个周全的孕前计划，讲解各种优生知识，设计科学的孕前胎教方案，罗列出孕前健康生活的各种细节，为准爸妈拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在孕期的每个月份，从惊喜的第一个月、难言的第二个月，一直到怀孕第十个月，分别为孕妈咪讲解孕期生活起居、衣着服饰、情绪调整、饮食营养、产前检查、安全用药、胎教方案等方面应注意的各种细节，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕期指导。

在宝宝顺利出世后，为新妈妈讲解产后生活护理、饮食调理、产后疾病防治、母乳喂养等方面应注意的细节，破除传统坐月子的各种陋习，提醒新妈妈注意各种科学健康的产期生活细节，为新妈妈早日恢复健康、科学养育宝宝提供体贴入微的产褥期指导。

<<孕产妇最关心的365个生活细节>>

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>