

图书基本信息

书名：<<孕产妇生活保健细节-细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543648067

10位ISBN编号：7543648067

出版时间：2008-6

出版时间：青岛出版社

作者：于悦欣

页数：246

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>

## 内容概要

生育宝宝是女性一生中的大事，每一位准妈妈都期望孕育一个聪明健康的宝宝。伴随着小生命出现的惊喜、对三口之家幸福生活的憧憬，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。

在孕育宝宝的过程中，准妈妈需要掌握科学的孕产保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，平安度过孕产期这一特殊时期。

在《细节决定健康：孕产妇生活保健细节（孕产版）》中，编者以丰富的妇产科临床治疗经验为基础，从准妈妈最容易忽视的健康细节入手，用简练易懂的文字讲解了准妈妈需要知道的各种孕产健康问题，每个问题均附有温馨提示，以提醒准妈妈随时注意孕产期的各种生活细节，均衡饮食，科学保健，适当运动，合理安排工作和休息，科学实施胎教，注重情绪调养，积极防病，谨慎用药，远离一切不利因素，从而平安顺利地度过孕产期，最终孕育出聪明健康的宝宝。

书籍目录

第一章 准爸妈优生细节——优生宝宝的前提1.做一个周全的孕前计划2.请医生做一次优生咨询3.预防"缺陷宝宝"的九大措施4.准爸妈在孕前要调着好身体5.准妈妈要回归健康的生活方式6.准爸妈要提前戒烟7.准妈妈疲劳过度不利怀孕8.受孕前要将宠物长期寄养或送人9.准爸妈要避免接触有害物质10.准妈妈慎用洗涤剂第二章 准妈妈饮食健康细节——让宝宝获得足够的生长能量第三章 准妈妈居家健康细节——为宝宝营造温馨舒适的环境第四章 准妈妈健康检查细节——及时监控宝宝状况第五章 准妈妈胎教细节——孕期胎教让宝宝更文明第六章 准妈妈心理健康细节——妈妈快乐，宝宝才能健康第七章 准妈妈运动健身细节——让妈妈和宝宝都强壮第八章 准妈妈美容服饰细节——做一个漂亮整洁的准妈妈第九章 准妈妈职场健康细节——准妈妈安全工作备忘录第十章 准妈妈疾病用药细节——谨慎用药，确保母子健康第十一章 准妈妈分娩生产细节——迎接小生命的到来第十二章 准妈妈产后调养细节——科学坐月子，合理养身体第十三章 新妈妈健康饮食细节——巧食补，快复原第十四章 新妈妈哺乳细节——精心哺育小宝宝第十五章 新妈妈心理健康细节——精神巧保养，情绪细调整第十六章 新妈妈运动健身细节——拥有健康体魄，恢复曼妙身体第十七章 新妈妈疾病用药细节——远离疾病，快乐健康

编辑推荐

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

《细节决定健康：孕产妇生活保健细节（孕产版）》为你罗列了几百条最易被我们忽略的健康细节。

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>