第一图书网, tushu007.com

<<孕产期营养饮食与保健大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食与保健大全>>

13位ISBN编号：9787543688681

10位ISBN编号：7543688689

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：夏颖丽

页数：352

字数：400000

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

夏颖丽主编的《孕产期营养饮食与保健大全》总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。
本书总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。
本书第一章详细讲解各种优生知识，指导准爸妈进行孕前健康检查，培养良好的生活习惯，调养好身体，让体质得到调理和改善，同时防范各种疾病，远离高危妊娠。
本书第二章详细介绍孕期准妈妈每月份身体变化和宝宝发育状况。
本书第三章详细讲解分娩过程。
本书第四章详细列出了坐月子的生活细节，指导产后新妈妈悉心护理身体，调养改善体质，以保证身心健康，讲解坐月子的各种生活禁忌和饮食安排，指导夫妻重拾产后“性福”的注意事项，同时指导新妈妈在产后通过饮食控制和塑身体操来恢复曼妙体态。

作者简介

夏颖丽，清华大学第一附属医院妇产科主任，主任医师，毕业于首都医科大学，从事医学临床工作多年，具有丰富的妇产科临床工作经验，华信医院围产医学学科带头人，北京市朝阳区孕产妇救治专家组成员，北京市医学会妇产科专业委员会委员。

书籍目录

第一章 孕前准备
一、优生知识准备
孕妈眯应了解的优生知识
认识月经周期
什么是易受孕期
如何计算易受孕期
学会验孕，及时呵护胎儿健康
孕前健康检查
婚前健康检查
孕前健康检查
筛检出异常状况应该怎么办
二、孕前身体调养
孕前身体调理计划
孕前培养生活好习惯
孕前营养摄取均衡
准妈妈受孕前不宜多吃的食物
注意生理期保养
阴部卫生影响受孕几率
针灸治疗改善排卵功能
提前服用叶酸
孕前体质改善计划
什么是体质
了解体质的，必要性
影响体质的因素
四种不良体质图解
不同体质的特征
通过中医调理体质
慢性病患者孕前调理计划
贫血女性孕前调理计划
高血压患者孕前调理重点
糖尿病患者孕前调理重点
心脏病息者孕前调理重点
远离高危妊娠
什么是高危妊娠
哪些人容易发生高危妊娠
如何避免高危妊娠
第二章 孕期保健
第三章 轻松分娩
第四章 产后保健

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