

<<孕产妇生活宜忌百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇生活宜忌百科>>

13位ISBN编号：9787543949898

10位ISBN编号：754394989X

出版时间：2011-10

出版时间：上海科技文献

作者：陈宝英

页数：312

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>

<<孕产妇生活宜忌百科>>

前言

美好、奇妙的孕育就要开始了，你做好准备了吗？

怀孕是每一个女性自豪且难忘的时刻！

为什么这样说呢？

因为从此你的身体、身份都变了，和你紧密联系在一起的一个萌芽在初级阶段的小胎儿，所以在整个十月的过程中，陪伴你的可能是很强烈的早孕反应、可能是孕期的各种不适、可能是不便利的生活起居等特殊情况。

作为一名即将怀孕的备孕妈妈，请不要心情紧张，也不要皱眉头。

我们编写《孕产妇生活宜忌百科》这本书，就是为你的孕期解答困惑和排除各种可能遇到的小麻烦。本书的特色就是简单明了、通俗易懂、知识全面，讲解了孕前准备、孕期护理、分娩指导、产后恢复中最主要的三个方面，其中包括饮食需要注意的地方，每日生活的一些温馨提示，孕期中常见的不适症状的护理与调养，最终就是希望各位孕妈妈能够有一个完美的十月孕程，生育一个健康的小宝宝。

怀胎十月，值得期待的280天，《孕产妇生活宜忌百科》就像一位向导体贴地陪伴在你身边了，而你的孕期也将迎来愉悦的过程和美好的结果。

<<孕产妇生活宜忌百科>>

内容概要

美好、奇妙的孕期就要开始了，你做好准备了吗？

作为一名即将怀孕的妈妈，不要心情紧张，也不要皱眉头，《孕产妇生活宜忌百科》为准妈妈与新妈妈讲解了孕期最需要掌握宜忌知识。

《孕产妇生活宜忌百科》分孕前准备、怀孕初期、怀孕中期、怀孕晚期、分娩阶段、产后康复六大部分，涉及饮食营养、日常保健护理、生活环境等生活的各个方面。

相信数位孕产科专家联手为你解答疑问，一定会帮助每位准妈妈安然度过一个完美的孕期，生育一个健康的宝宝。

<<孕产妇生活宜忌百科>>

作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。

主编过多部专业著作和科普物读，并长期致力于中国基层妇幼保健知识的普及和推广，是该领域工作的积极推动者。

<<孕产妇生活宜忌百科>>

书籍目录

Part 1 孕前准备饮食与营养宜&忌 储备营养为孕期打基础宜&忌 孕期健康饮食有妙招宜&忌 孕前阶段到底吃什么宜&忌 采购食物应选什么宜&忌 必须要补充的营养素宜&忌 了解维生素的作用宜&忌 为什么要补充叶酸宜&忌 调节饮食拒绝肥胖宜&忌 备孕男性饮食要讲究保健与护理宜&忌 了解生理周期常识宜&忌 怎么自我掌握排卵期宜&忌 了解宫颈黏液观察法宜&忌 了解孕期各阶段检查宜&忌 孕前检查备孕父母身体须健康宜&忌 受孕前要调整好生理状况宜&忌 了解遗传与先天病预防知识宜&忌 是药三分毒孕前用药需注意宜&忌 远离不良生活习惯宜&忌 规律作息久坐也伤身宜&忌 预防不孕不育症宜&忌 优胜劣汰了解自然流产宜&忌 早孕流产知识要知道宜&忌 了解人工流产宜&忌 了解药物流产生活与环境宜&忌 十月孕期心理早准备宜&忌 最佳孕育年龄宜&忌 最佳受孕环境宜&忌 最佳受孕月份宜&忌 制定健身运动方针宜&忌 孕前期运动须知宜&忌 养成散步习惯好宜&忌 居室环境大检视宜&忌 “大龄妊娠”生活细节 48Part 2 怀孕早期Part 3 怀孕中期Part 4 怀孕晚期Part 5 分娩阶段Part 6 产后康复附录 孕期食谱

<<孕产妇生活宜忌百科>>

章节摘录

插图：

<<孕产妇生活宜忌百科>>

编辑推荐

《孕产妇生活宜忌百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

<<孕产妇生活宜忌百科>>

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>