

# 《平安孕产》

## 图书基本信息

书名：《平安孕产》

13位ISBN编号：9787502946463

10位ISBN编号：7502946462

出版时间：2009-1

出版社：苗国营,等、苗国营 气象出版社 (2009-01出版)

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《平安孕产》

## 内容概要

《平安孕产》是全面的孕、产书籍，不同于其他的孕妇书籍，《平安孕产》从孕妇的衣、食、住、行、美、乐等各个方面系统的阐述了孕妇在孕期的注意事项，以通俗易懂、便于记忆的三字经形式对孕期提高生活质量、合理胎教进行了概括。《平安孕产》从不同角度启发准父母如何优生优育，怎样科学地胎教及产后保养和恢复。

# 《平安孕产》

## 书籍目录

前言第一章 孕前检查孕育健康宝宝1.1 孕前检查的项目1.2 为何要做孕前检查第二章 优生优育2.1 优生应具备的条件2.2 优生的孕前准备阶段第三章 妊娠知识3.1 怀孕判断指标3.2 妊娠早期注意事项3.3 掌握好妊娠的周期第四章 调整好准妈妈的情绪4.1 准妈咪的快乐玄机4.2 保持快乐的秘诀第五章 孕妇三字经5.1 孕早期孕妇三字经5.2 孕中晚期三字经第六章 孕妇在孕期的注意事项6.1 孕妇在孕期的要求6.2 孕妇的衣、食、住、行、乐、美、浴、用药6.3 孕期应防的疾病第七章 孕期身体不适的处理方法第八章 孕早期胎教8.1 认识胎教8.2 了解胎儿成长的规律性8.3 胎教的具体措施8.4 孕早期胎教方法第九章 孕中晚期胎教9.1 音乐胎教9.2 呼唤—语言胎教9.3 优境胎教9.4 运动胎教9.5 游戏胎教9.6 光照胎教9.7 抚摸胎教9.8 孕晚期胎教第十章 准备生育10.1 产前诊断10.2 了解顺利分娩的方法10.3 临产前的准备及标志10.4 准爸爸陪产10.5 分娩异常的原因10.6 了解分娩的几种特殊形式第十一章 产褥期间身心的正常变化第十二章 产后常见疾病的预防第十三章 产后保养第十四章 产后的饮食调养14.1 产妇科学饮食14.2 产妇所需的营养及食谱14.3 产后虚弱的疗法14.4 产后不宜的食物第十五章 产后恢复及瘦身15.1 产后保健方法15.2 防止产后抑郁症15.3 孕妇产后瘦身15.4 产初期健身15.5 产中期瘦身15.6 产后健康体操

# 《平安孕产》

## 编辑推荐

《平安孕产》为孕幼养教全书丛书之一。

# 《平安孕产》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)