

《孕妈妈全程生活指导》

图书基本信息

书名：《孕妈妈全程生活指导》

13位ISBN编号：9787530433997

10位ISBN编号：7530433997

出版时间：2006-9

出版社：北京科学技术出版社

作者：李月英

页数：204

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

《孕妈妈全程生活指导》

内容概要

《孕妈妈全程生活指导》按照怀孕的时间顺序，从怀孕前的准备到孕期每一个月面临的情况，从怀孕期间女性身体的变化、胎儿的生长、孕妈妈营养、胎教到每个月需要注意的事项给予详尽、细腻地说明，更涉及分娩过程和产后的护理、康复等多方面问题的指导，告诉孕妈妈应该怎么做，不应该怎么做，让每一个孕妈妈安全、健康、愉快地度过10月怀胎过程，做一个幸福美丽的孕妈妈。

《孕妈妈全程生活指导》

作者简介

李少芬，副主任医师毕业于北京大学医学部医学系专业。

现任北京大学第四临床医院北京积水潭医院产科主任、北京市西城区围产医学专家组成员、医学事故鉴定专家库成员、《父母》杂志特聘专家。

曾于比利时根特大学和鲁汶大学进修围产医学及妇科肿瘤学。从事妇产科专

《孕妈妈全程生活指导》

书籍目录

第一章 孕前准备 孕前计划 适龄生宝宝做完美女人 神秘的孕育过程 检测排卵日 非妊娠期和妊娠时的基础体温 生男还是生女 生男孩生女孩的步骤 宝宝血型可预知 遗传与优生 孕前体检没商量 孕前防疫方案 孕前谨慎用药 孕前先治哪些病 孕前饮食调养方案 有助受孕的健康饮食 孕前减压原则 改变不良的生活方式 妊娠前记录卡

第二章 妊娠10月课程初期 怀孕第1个月（孕1-4周） 孕期生活须知与自我保健 预产期的计算 预产期推算表 怎么知道自己怀孕了 高龄女性怎样做妈妈 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第2个月（孕5-8周） 孕期生活须知与自我保健 至关重要的第一次检查 坚持做产前检查 警惕异常妊娠 孕期用药 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第3个月（孕9-12周） 孕期生活须知与自我保健 妊娠初期谨防感冒 孕期对抗流行性传染病策略 放松心情，减少压力 妊娠初期的美容保养 预防流产 孕妈妈小心家电辐射 本月营养 本月胎教 本月记录卡

第三章 妊娠10月课程中期 怀孕第4个月（孕13-16周） 孕期生活须知与自我保健 孕妈妈可能要面临的问题 孕妈妈运动原则 孕期体操 孕妈妈睡眠 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第5个月（孕17-20周） 孕期生活须知与自我保健 幸福的感觉：胎动 开始乳房护理 孕妈妈也瑜伽 孕期要控制体重 妊娠高血压疾病 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第6个月（孕21-24周） 孕期生活须知与自我保健 孕期你和他 保护孕期皮肤有绝招 不要妊娠纹 穿出美丽、健康 每天坚持洗澡 本月营养 本月胎教 本月记录卡

第四章 妊娠10月课程后期 怀孕第7个月（孕25-28周） 孕期生活须知与自我保健 预防早产 孕期出行安全 做个水中孕美人 妊娠期糖尿病 仰卧位综合症 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第8个月（孕29-32周） 孕期生活须知与自我保健 警惕臀位妊娠 分娩准备练习 为宝宝准备物品 宝宝用品一览表 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第9个月（孕33-36周） 孕期生活须知与自我保健 刺激乳房帮助催生 哪些症状需要马上就诊 警惕胎膜早破 本月营养 本月胎教 本月记录卡 怀孕第10个月（孕37-40周） 孕期生活须知与自我保健 有趣的胎动 孕期常见不适应症状及应对 香气有助于顺产 准爸爸应该做的事 分娩日历，最后30天 本月营养 本月胎教 本月记录卡

第五章 幸福分娩 入院前的准备 分娩征兆 选择分娩方式和分娩室 度过分娩全过程 学会主动配合 顺利分娩的4大法宝 会阴侧切手术及恢复 剖腹产后完全恢复指南

第六章 产后恢复和护理 分娩后身体的变化 预防产后出血 预防感冒 新妈妈感冒家庭护理 产后护腰要领 日常护腰细节 阴道“要紧”的凯格尔练习 勤刷牙勤洗澡 克服产后抑郁症 产后第1周充分休息保证营养 产后第2周子宫恢复简单淋浴 产后第3周伤口愈合尝试简单家务 产后第4周性器官恢复心态趋于平和 产后第5周身体恢复原状独自做家务 产后第6周子宫完全复原恢复产前生活 产褥体操 产后预防乳房下垂 什么时候开始恢复性生活 月子的合理营养 月子里的滋补食物 常见滋补食品的食用方法 走出产后保养误区 产后风的预防治疗 产后为何尿潴留 产后便秘怎么办附录 孕期问题专家解答 胎儿器官发育周周看 孕期妈妈的变化和特征 孕期检查大盘点 每月复诊的项目 有益于孕妇的健康食材

《孕妈妈全程生活指导》

媒体关注与评论

怀孕是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。本书以图文并茂的形式，由积累20余年产科经验的专家为你提供最全面、系统和权威的孕期指导，伴随孕妈妈从怀孕的开始一直到分娩，悉心呵护孕期各个方面。告诉孕妈妈每个月自身身体的变化、胎宝宝的生长发育，以及孕妈妈每月的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题，全方位呵护孕期生活的每一天！

《孕妈妈全程生活指导》

编辑推荐

怀孕是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。《孕妈妈全程生活指导》以图文并茂的形式，由积累20余年产科经验的专家为你提供最全面、系统和权威的孕期指导，伴随孕妈妈从怀孕的开始一直到分娩，悉心呵护孕期各个方面。告诉孕妈妈每个月自身身体的变化、胎宝宝的生长发育，以及孕妈妈每月的日常营养、胎教、保健及出行、穿衣等各方面应注意的问题，全方位呵护孕期生活的每一天！

《孕妈妈全程生活指导》

精彩短评

- 1、很生动的一本书哦，从怀孕前一直到生产时需要注意的事项，可以做哪些运动，要补充什么营养都写的很清楚，只需要每周查看当周的内容就可以了，很实用！
- 2、和老婆一起看的 内容很详细
- 3、印刷好，但内容不够详细。但是初学者也是一个了解
- 4、内容无赘述，内容全面丰富。获益良多。
- 5、帮同事买的，应该还不错
- 6、不错的一本书，每个月对着看，了解到了很多知识。很实用。
- 7、内容一般以一个月为讲述的，不是那种以每个星期的详细讲解，不过也有一些孕妇禁忌一类的。

《孕妈妈全程生活指导》

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