

《孕产妇保健必读》

图书基本信息

书名：《孕产妇保健必读》

13位ISBN编号：9787512701274

10位ISBN编号：7512701276

出版时间：2011-3

出版社：中国妇女出版社

页数：296

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.tushu000.com

《孕产妇保健必读》

内容概要

《孕产妇保健必读(超值畅销版)》分为孕前准备、孕期日常保健、孕期饮食、孕期不适、科学胎教、分娩计划、产后护理等几大部分内容，囊括了从准备怀孕到宝宝出生的各个时期需要了解和掌握的孕产知识，集科学性、实用性和通俗性于一体。《孕产妇保健必读(超值畅销版)》深入浅出的讲解让孕妈妈一看就懂，一学就会，凡是孕妈妈想知道的问题都能在《孕产妇保健必读(超值畅销版)》中找到答案，是一本孕产期必备的图书。祝愿每个孕妈妈都能度过一段健康快乐的孕产期生活。

书籍目录

第一章 孕前准备

- 选择最佳怀孕时机
- 哪个季节适宜怀孕
- 什么年龄做父母好
- 孕前要有哪些营养储备
- 怎样做好怀孕前的心理准备
- 大龄女性在妊娠前需做哪些准备
- 年龄大对生育有什么影响
- 高龄孕妈妈需要注意胎儿先天缺陷的问题
- 哪些夫妻应该暂缓怀孕
- 什么情况下可以带病怀孕
- 哪些夫妻不宜生育
- 意外怀孕怎么办
- 停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕
- 流产、早产后不要急于再孕
- 剖宫产后再孕需要间隔多长时间
- 孕前要治疗哪些疾病
- 怀孕前应该进行口腔检查
- 怎样判断怀孕了
- 怎样推算预产期
- 早早孕试纸的使用

第二章 孕期日常保健指导

- 胎宝宝每个月发育概况
- 孕妈妈每个月身体变化概况
- 怎样给孕妈妈创造温馨的家庭环境
- 怀孕后体重增加多少才算正常
- 孕妈妈应做好个人清洁卫生
- 外阴部及乳房的护理要点
- 孕妈妈不宜长时间看电视和用电脑
- 孕妈妈不宜化妆和使用指甲油

.....

第三章 孕期饮食计划

第四章 孕期不适应对方法

第五章 科学胎教使宝宝更聪明

第六章 分娩计划

第七章 产后护理

章节摘录

版权页：插图：决定生孩子是人生中的一件大事，会给身体和日常生活带来很大影响，有时甚至难以承担。因此，怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来好的开始。除了做好各种物质、生活准备外，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。心理准备即精神准备，是容易被忽视的一项重要孕前准备。所谓心理准备是要求夫妻双方在心理状态良好的情况下受孕。凡是一方或双方受到较强的劣性精神刺激，都会影响精子或卵子的质量，即使受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌，使胎儿不安、躁动，影响其生长发育，甚至于流产。因此，当心绪不佳、忧郁、苦闷时，或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时，不宜受孕，应该等到双方心情愉快时再受孕。女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来。这是一个分水岭，过去为人妻，现在还要加上为人母的角色，未来孩子的养育和成长从现在开始就要开始负责了。怀孕是一项伟大的创造人类的工程，这是一件多么神圣和愉悦的事情。虽然身体将发生很大的变化，精神上和体力上也会有很大的消耗，会出现许多麻烦、不适和烦恼，但是心中会充满幸福、信心和自豪，应该用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。有了这样的精神状态就会很快适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，做好胎教工作，为孕育胎儿准备完美的生理、心理环境，让这个幼小的新生命健康成长。

《孕产妇保健必读》

编辑推荐

《孕产妇保健必读(超值畅销版)》告诉孕妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。提供全面、科学、实用的怀孕、分娩知识，手把手教孕妈妈顺利生下健康聪明的宝宝。科学系统的孕期保健知识，细致入微的十月全程关怀，面面俱到的妊娠温馨提醒，一切都是为了您——孕妈妈！《孕产妇保健必读(超值畅销版)》分为孕前准备、孕期日常保健、孕期饮食、孕期不适、科学胎教、分娩计划、产后护理等几大部分内容，囊括了从准备怀孕到宝宝出生各个时期需要了解和掌握的孕产知识。《孕产妇保健必读(超值畅销版)》深入浅出的讲解让孕妈妈一看就懂，一学就会，凡是孕妈妈想知道的问题都能在《孕产妇保健必读(超值畅销版)》中找到答案。中国优生科学协会倡导读物，科学系统的孕期保健知识，细致入微的十月全程关怀，面面俱到的妊娠温馨提醒，一切都是为了您——孕妈妈！

我想要宝宝，选择最佳怀孕时机 / 什么年龄做父母好 / 年龄大对生育有什么影响 / 停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕 / 孕前要治疗哪些疾病 / 怎样判断怀孕了 / 怎样推算预产期。怀孕啦，太开心了，但是还有点紧张。怀孕后体重增加多少才算正常 / 怀孕后不停脱发怎么办 / 孕妇服装的选择 / 孕妈妈要正视身体不适 / 摆脱家务的合理化建议 / 孕期检查要定期进行 / 关注孕期性生活。为了宝宝，我注意营养。补充叶酸可防胎儿畸形 / 母体营养和胎儿营养的关系 / 如何看待市场上的孕妇奶粉 / 对孕妈妈有特殊奇效的8种水果 / 多吃豆类和豆制品利于胎儿发育。从怀孕开始，把良好的教育带给宝宝。孕妈妈学习对胎儿有影响吗 / 丈夫应配合妻子做好胎教 / 实施了胎教的胎儿出生后的特点 / 妈妈素质对宝宝智力的影响 / 如何记胎教日记。经过10个月的努力，健康的小宝宝诞生了。分娩准备练习 / 选择适当的住院时机 / 临产征兆有哪些 / 分娩时会有哪些表现 / 剖宫产后应注意哪些问题 / 无痛分娩是怎么回事 / 产程是怎样划分的 / 怎样选择镇痛方法。

《孕产妇保健必读》

精彩短评

- 1、自己很长见识
- 2、此书内容还算全面，知识面也比较广，适合整个孕期阅读，这一本就过啦
- 3、说实话，感觉实用性一般。
- 4、书的质量很好，昨天刚看了几页，不错！超值！
- 5、本书内容比较全面，涵盖孕前，孕中，产后等内容，值得购买
- 6、老婆认真阅读了这本书，受益匪浅。
- 7、还可以，不是很详细，想要的是每个周要注意哪些的，这个很笼统，部分周数的
- 8、当然喜欢这本书，不过内容还来不及看，这是表面喜欢。
- 9、姐姐打算要生小孩了。
- 10、对初次怀孕的孕妇非常有用，内容非常好
- 11、谢谢啊，东西还好 喜欢

《孕产妇保健必读》

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.tushu000.com