

<<健康怀孕一点通>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕一点通>>

13位ISBN编号：9787121172502

10位ISBN编号：712117250X

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华

页数：342

字数：300000

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>

<<健康怀孕一点通>>

内容概要

全书分为孕前、孕期、临产三大部分，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学的有准备的受孕。

本书内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

<<健康怀孕一点通>>

书籍目录

第一篇 怀孕篇

孕前准备

- 什么是优生优育
- 影响优生的因素
- 生男生女的秘密
- 怀孕前必须治疗的疾病
- 暂缓生育的人群
- 不宜生育的人群
- 最佳怀孕季节
- 怀孕前的营养准备
- 孕前妻子要补充叶酸
- 丈夫也要补充叶酸
- 孕前不可熬夜
- 提高精子质量的必要性
- 提高精子质量的方法
- 影响准爸爸生育能力的药物
- 准爸爸用药的注意事项
- 婚后忌立即怀孕
- 旅途中忌怀孕
- 孕前忌烟酒
- 孕前忌服用药物
- 孕前忌服用安眠药
- 孕前忌接受X光检查
- 停用避孕药后半年内忌怀孕
- 早产、流产应半年后再孕
- 忌取掉宫内节育器后立即怀孕
- 忌避孕中怀孕
- 如何推算预产期
- 大龄女性生育的弊端
- 提高大龄女性生育能力的建议

怀孕第1个月(1~4周)

- 早孕迹象
- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月健康护理
- 孕妇本月生活指南
- 孕妇本月如何做保健操
- 本月里怎样做一个合格准爸爸
- 本月夫妻性生活常识

怀孕第2全月(5~8周)

- 胎儿的发育状况
- 孕妇的身体变化
- 孕妇本月生活指南
- 孕吐的成因
- 孕吐的应对方法

<<健康怀孕一点通>>

宫外孕的成因
宫外孕的情形
宫外孕的症状

.....

第二篇 分娩篇
第三篇 坐月子篇
第四篇 育儿篇

<<健康怀孕一点通>>

编辑推荐

最专业的妇幼专家团队最贴心的孕育全程呵护！

孕前饮食营养；孕前生活要点……《健康怀孕一点通》(作者范秀华)从孕前准备开始直到产妇的后期恢复，逐月阐述了胎儿发育成长的特点、孕期母体的生理变化、孕期饮食营养与日常保健、胎教养胎、疾病防治等知识，以期科学地指导孕产妇做好保健工作，拥有一个健康聪明的宝宝。

<<健康怀孕一点通>>

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>