

<<健康手册>>

图书基本信息

书名：<<健康手册>>

13位ISBN编号：9787223015745

10位ISBN编号：7223015748

出版时间：2004-1

出版时间：西藏人民出版社

作者：北京市计划生育宣传教育中心

页数：291

字数：170000

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>

## <<健康手册>>

### 内容概要

做过妈妈的人都知道，在这快乐、幸福的背后，还有很多的担忧、疑惑、焦急和忐忑不安——为宝宝的吃喝拉撒，为宝宝的一颦一笔或是不知道什么的哭闹，为宝宝的餐食不定、晨昏颠倒，为宝宝的每一点大病小灾、磕磕碰碰，更为宝宝的智力开发和教育培养……真是数不胜数，说上几天也说不完。

而回首宝宝一路长大的日日夜夜，每个妈妈都会有看着宝宝一天天健康、快乐成长的欣喜、骄傲和自豪，也都难免有些许的感慨、遗憾和后悔——如果当初我能对宝宝的养育、教育知道的更多，能对宝宝每一个发育关键期把握的更好，能对宝宝成长中的各种信号关注的更细致、更及时，就能为宝形容词做得更多、做得更好，我的宝宝就会更健康、更聪明、更出色。

所以，我们编写这本书，并希望和所有的准妈妈、新妈妈共享，来学习做个妈妈。

## <<健康手册>>

### 书籍目录

优生卷 优孕篇 让身体处于优良状态 把握住最佳受孕状态 抓住最适宜受孕的时间 高龄女性生育 避免遗传病儿出生 孕育篇 怀孕第一个月 怀孕第二个月 怀孕第三个月 怀孕第四个月 怀孕第五个月 怀孕第六个月 怀孕第七个月 怀孕第八个月 怀孕第九个月 怀孕第十个月 面对孕期常见合并症 分娩篇 怎样顺利分娩？

什么是新型产时服务？

怎样认识自然分娩与剖宫产？

怎样避开分娩时发生的危急情况？

产后篇 怎样休养身体 月子里怎样安排产妇饮食？

怎样进行特殊分娩的产后护理？

月子里怎样预防易患疾病？

怎样缓解产后常见身体痛？

产后怎样使用腹带？

怎样纠正产后尿失禁？

为什么产后身体易变得肥胖？

产后有效的瘦身行动 产后怎样安全避孕？

优育卷 精心照料篇 给宝宝洗澡 为宝宝换尿布 给宝宝穿衣服 包裹宝宝 给宝宝剪指甲 给宝宝洗脸洗手 给宝宝清理鼻腔 给宝宝清洗耳朵 抱宝宝 给宝宝拍嗝 给宝宝喂药 给宝宝喂配方奶 怎样呵护宝宝的皮肤？

怎样给宝宝选用内衣？

怎样为宝宝先鞋和袜？

怎样选用奶嘴、奶瓶？

怎样让宝宝的牙齿健康发育？

怎样让宝宝拥有明亮的眼睛？

怎样呵护宝宝的头发？

怎样保证宝宝每天充足的睡眠？

.....

<<健康手册>>

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>