

<<孕产育大全科>>

图书基本信息

书名：<<孕产育大全科>>

13位ISBN编号：9787501963850

10位ISBN编号：7501963851

出版时间：1970-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王琪 著

页数：299

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>

<<孕产育大全科>>

内容概要

《孕产育大全科（彩图版）》详细介绍了孕前、孕期、分娩、育儿四个时期的常见问题的解答和指导。

书中涵盖的信息量非常广泛。

不但介绍了在怀孕前、怀孕期间以及分娩期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等，是一本内容详细的家庭孕产百科全书，适合孕产中的妈妈和准爸爸阅读，做好充分的准备，迎接优质宝宝的诞生。

作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院及北京妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学24年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入涉猎。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗有着极期丰富的临床经验。

对各种产科危重急症的抢救有多次成功经历，尤其是对妊娠高血压疾病的诊断治疗，产后出血、羊水栓塞及各种急病的处理有自己独到的见解。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项，先后发表文章十多篇，参与多部孕产期保健书籍的编写，共发表科研论文10篇，为《圣龙天使育儿全书》作者之一。

长期担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采特邀嘉宾，北京人民广播电视台教育台孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

书籍目录

第一章 孕前篇如何计算排卵期遗传密码吃避孕药对受孕率的影响“胖胖族”如何健康怀孕溶血症解读叶酸——为整个孕程护航孕前中医饮食调理方案产检全面解读第二章 怀孕篇怀孕1月孕妈咪的身体变化饮食营养这些食物为健康孕育胎儿护航生活起居孕期运动有讲究孕妈妈家居细节健康关怀阻击孕期疼痛全家总动员孕早期准爸爸的呵护任务解读准爸爸压力之源怀孕2月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养怀孕早期的营养指导降胎火的饮食攻略生活起居职场在左怀孕在右的平衡术（一）健康关怀孕妈妈学会管理自己的情绪胎教指南全家总动员为丈夫减压的好主意（一）重磅策划 孕期乳房的呵护怀孕3月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养孕期需补钙生活起居孕妈妈如何选择内衣健康关怀药物对胎儿器官的影响孕妈妈安全用药的解答孕妈妈生病了如何用药胎教指南全家总动员为丈夫减压的好主意（二）怀孕4月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养孕期喝水有讲究生活起居孕妈妈养宠物注意事项孕妈妈不宜使用的交通工具健康关怀解读妊娠反应胎教指南重磅策划 几个怀孕的另类理由怀孕5月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养怀孕中期的营养指导生活起居孕妈妈运动原则阻击妊娠纹进行时健康关怀尿失禁胎教指南全家总动员孕中晚期准爸爸的呵护任务重磅策划 常见的胎儿畸形分析怀孕6月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养孕妈妈营养食谱生活起居职场在左怀孕在右的平衡术（二）健康关怀烦人的尿频胎教指南全家总动员给宝宝起名应注意哪些问题怀孕7月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养怀孕中晚期营养调整方案生活起居怀孕后做家务的注意事项孕妈妈最宜左侧卧健康关怀烦人的便秘烦人的痔疮胎教指南怀孕8月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养如何摄取维生素健康关怀母子感染症预防早产胎教指南怀孕9月孕妈咪的身体变化胎儿发育生活起居怀孕后期生活注意事项孕妈妈游泳时的注意事项健康关怀烦人的分泌物的变化胎教指南怀孕10月孕妈咪的身体变化胎儿发育饮食营养怀孕晚期的营养指导生活起居大腹便便时起居注意事项健康关怀怀孕后期容易产生不舒服现象教你一招学几招拉梅兹放松法胎教指南第三章 分娩篇入院待产都带什么在家发生羊水早破后怎么办发生急产如何应变全程解读顺产的三个产程胎儿出生的过程胎儿通过产道的过程剖腹产VS。

健康风险产后恶露不净怎么办产后体质虚弱怎么办产妇的四种疼痛如何护理产妇缺乳的中医处方产后运动——背部伸展产后如何美胸第四章 育儿篇育儿1月宝宝发育喂养要点乳头有问题怎么办护理照料学会给宝宝洗头宝宝肚子的护理：腹泻与便秘新生儿的护理关键词宝宝鼻子的护理宝宝眼睛的清洁健康关怀新生儿有这些生理特征，怎么回事潜能开发开发宝宝的语言潜能重磅策划 认识一下宝宝吧育儿2月宝宝发育喂养要点宝宝打嗝了护理照料如何给宝宝穿衣服给宝宝洗澡的妙招潜能开发0~3个月宝宝视觉发展方案婴儿抚触——流淌在指尖的爱抚触前需要了解的关于抚触的问答学一套抚触操吧健康关怀小小生理现象也可识健康育儿3月宝宝发育喂养要点宝宝喝水有学问护理照料本月护理要点婴儿护理问答宝宝哭了健康关怀宝宝头大就好吗育儿4月宝宝发育喂养要点开始给宝宝添加辅食啦护理照料第4个月护理要点如何包裹宝宝好潜能开发智商促进方案——嗅觉篇育儿5月宝宝发育喂养要点吃配方奶后消化不良怎么办护理照料1岁前的宝宝如何选衣服宝宝咿咿呀呀在说什么夏季对宝宝的呵护健康关怀过敏宝宝怎么吃潜能开发适合5个月宝宝的游戏育儿6月宝宝发育喂养要点宝宝缺铁怎么办家常补铁辅食制作关于饮食的3个最佳时间护理照料宝宝为什么半夜哭闹宝宝出牙了关于口水潜能开发让宝宝和我们一起倾听本月潜能开发游戏重磅策划 带宝宝看病必须知道的重磅策划 发育测试——宝宝情绪发展怎样啦育儿7月宝宝发育喂养要点宝宝厌奶怎么办营养辅食添加攻略配方奶粉中常见营养成分剖析护理照料关于宝宝睡眠的O&A潜能开发在对环境的触觉中提升宝宝智商育儿8月宝宝发育喂养要点关于给宝宝补充维生素的问答护理照料如何选购婴儿车健康关怀宝宝缺锌给婴儿喂药的正确方法潜能开发4~12个月宝宝视觉发展方案育儿9月宝宝发育喂养要点成品辅食如何吃护理照料让宝宝远离烫伤健康关怀宝宝指甲透露出的健康秘密潜能开发本月潜能开发提醒育儿10月宝宝发育喂养要点提升宝宝免疫力的食物护理照料哎呀，宝宝摔伤了宝宝撞到头啦潜能开发本月潜能开发游戏重磅策划 宝宝被动物咬伤了育儿11月宝宝发育喂养要点轻松断奶的好方法本月喂养要点护理照料本月护理特别提醒潜能开发本月潜能开发提醒宝宝情绪发展测试重磅策划 如何找到好保姆育儿12月宝宝发育喂养要点促进宝宝大脑发育的辅食护理照料防蚊保卫战小心夏天宝宝长痱子潜能开发本月潜能开发游戏附录坐月子饮食推荐婴儿4~12月辅食推荐

章节摘录

孕妈妈学会管理自己的情绪 如何管理好孕期的情绪，拥有一个健康可爱的小宝宝呢？从现在开始，就要用一些科学的手段来缓解焦虑。

整体呼吸法 脱掉鞋子，解开衣服，然后平躺在空气流通较好的室内的床上或地板上，保证有宽敞的活动空间，双臂随意置于身体两侧。

闭上眼睛，通过鼻腔非常缓慢地吸气——有观点认为，呼气所用的时间应为吸气所用时间的两倍。
按照这种方式呼吸1~2分钟，直到你感觉心情平静下来。

在你感觉到准备就绪之后，缓缓吸气，同时将双臂举过头顶。
在进行这一动作时，想象自己的肺部膨胀，里面充满了纯净新鲜的空气。

缓缓呼出体内的空气，并放下双臂，放回身体两侧。
根据自己的需要，将这一系列动作重复数次。

影像减压法 选择一段安静的时间躺在床上，或者躺在一张舒服的躺椅上。
闭上眼睛，想象自己正坐在一个幽静的花园中，花园里安全、温暖、花草茂盛，绿油油的热带植物郁郁葱葱，随处可见各种不同颜色的花，红色、黄色、蓝色、橙色等应有尽有，一片欣欣向荣的景象。

想象一只翠绿色的鸟正嗡嗡叫着在你头顶盘旋。
你可以注意到金色的阳光透过充满异国情调的棕榈树和巨大的蕨类植物的叶子缝隙，在地上投下摇曳不定的斑点。

你可以瞥见天空中一抹纯净的蓝色，空气中充满了香草、柑橘和茉莉的清香。

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>