

<<完美孕产全程指导>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产全程指导>>

13位ISBN编号：9787530447833

10位ISBN编号：7530447831

出版时间：2011-1

出版时间：北京科技

作者：张琳琳//程艳

页数：321

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>

<<完美孕产全程指导>>

内容概要

每一个宝宝出生后，都要经过父母的哺育，在爸爸妈妈的精心呵护和鼓励下健康成长起来，从呀呀学语到蹒跚学步，开始一点一点长大…… 每个父母都希望宝宝能拥有一个健康的体魄、较高的智商和情商以及出色的才能。

如何完成这个美好的心愿，是每个父母期望获得的答案。

很多父母从孩子上学开始，对其进行培养。

但实际上，这项工作应从怀孕之初就应着手进行。

从孕前准备到怀孕全程，再到分娩和周岁前的育儿都为宝宝成为一个优秀的人才做充足的准备。

下面，本书就针对这一过程中遇到的问题和误区，以及应当特别关注的事项——加以解答，让您的宝宝赢在起跑线上。

<<完美孕产全程指导>>

书籍目录

Part 1 妊娠期 怀孕前须知 孕早期须知 (1~3个月) 孕中期须知 (4~7个月) 孕晚期须知 (8~10个月) Part 2 分娩期 分娩期须知 产褥期须知 Part 3 育儿期 新生儿期须知 (出生~28天) 婴儿期须知 (1~3个月) 婴儿期须知 (4~6个月) 婴儿期须知 (7~9个月) 婴儿期须知 (10~12个月)

<<完美孕产全程指导>>

章节摘录

插图：明媚春光下的担忧·保持良好的心理状态春季气候多变，容易干扰人体固有的生理功能。

如自身适应能力差，可出现机体内外失衡，导致心理混乱的状况。

·多做户外运动因为冬季日照短，紫外线不足，户外运动少，容易造成胎儿维生素D缺乏。

春季天气转好，适当的日光浴有利于钙磷的吸收及胎儿骨骼的生长，并可防止孕期缺钙引起的小腿抽筋现象。

·警惕病毒感染春季是病毒流行繁衍的季节，应注意预防。

孕妇如何安度炎炎夏日·起居要规律夏季酷暑炎热，人们往往起居失常，作息时间没有规律，这对孕妇和胎儿是不利的。

孕妇在这一时期应该做到“夜卧早起，无厌于日”。

中午要有适当的休息时间，用于消除疲劳，弥补晚上的睡眠不足，但也不宜嗜睡过长，以免神思昏昏，久卧伤气，也对母儿不利。

为了适应夏季的气候，孕妇还应适当参加一些体育锻炼，增强体质，以顺应季节的变化，保证胎儿的健康成长。

·保持精神愉快炎夏酷暑，加上怀孕后的一些生理变化，使一些孕妇变得烦躁不安，这样也会影响到腹中胎儿，对母儿健康是不利的。

·不要夜间贪凉夏季天气炎热，人们在夜间往往迎风而卧，或电扇、空调彻夜不停。

中医学认为，妇人怀孕后，多气血虚弱，易受风邪侵袭，疾患遂生，故夏夜乘凉，应注意保暖。

·避免中暑夏季天气炎热，孕妇要注意避免中暑引起胎儿的不良反应。

孕妇外出时要选择合适的出行时间，戴草帽或打遮阳伞，尽量避免长时间处在烈日直射之下。

经常饮用一些防暑茶、绿豆汤等消暑解热之品。

<<完美孕产全程指导>>

媒体关注与评论

我是一个6个月宝宝的妈妈，作为一个标准的“80后”新手妈妈，感觉这本书非常实用。记得宝宝出生之后的第1个月简直就是灾难，我不知道怎么给宝宝洗澡，怎么给宝宝喂奶，甚至经常不知道宝宝为什么哭闹。

我们两个毫无经验的爸妈被一个又一个的问题包围着。

后来看到这本书，感觉简直就是为我们量身打造的。

里面的问题几乎就是我提出来的，还有一些我完全没有想到的问题，真是帮了我的大忙了。

现在感觉带孩子轻松多了。

可惜怀孕的时候没有这本书，不然的话，就可以早点过上好日子了。

——by 笑笑妈我刚刚怀孕，一点经验都没有。

同事推荐了这个书，看了以后觉得安心多了，每一步要注意什么或者做什么都说得很清楚，虽然这里面的大部分我现在还没遇到，不过估计随着肚子的增大，就会慢慢出现，到时候就能轻松应对了。

——by Sevelith怀孕的时候买过几本孕期保健的书看，最近偶尔发现了这本，感觉内容很全面，除了孕期的内容，还包括了宝宝照护、疾病的预防和治疗、智能和体能的早期开发，而且一问一答的形式更方便查阅，一目了然。

——by July

<<完美孕产全程指导>>

编辑推荐

《完美孕产全程指导》：多位产科、儿科专家精心编写。从怀孕准备到宝宝一岁，各阶段提问率最高的几百个问题详细解答，让全无经验的准爸准妈轻松应对各时期的种种状况，100个不得不知的孕产小贴士，多信息快速链接，起娴熟爸妈轻松养成。

<<完美孕产全程指导>>

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:<http://www.tushu007.com>