

<<30几岁的孕产书>>

图书基本信息

书名：<<30几岁的孕产书>>

13位ISBN编号：9787538171938

10位ISBN编号：7538171932

出版时间：2012-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：[日] 成美堂出版社 编著,[日] 小川隆吉,[日] 齐藤加代子 监修

页数：221

译者：王昕昕

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>

## <<30几岁的孕产书>>

### 内容概要

正在幸福待产中的大龄准妈妈们，刚刚开始走进这项神圣的使命时，是否会担心自己的年龄会给孕产带来影响呢？

是否也会在孕期里感到自己的孕产知识十分匮乏呢？

本书便是为三十几岁女性提供解决这些问题的孕产书。

书中介绍了孕期的身体变化及各种症状。

同时，介绍了孕期的生活方式，选择产院的方法以及怎样能够打造更轻松度过分娩期的体质。

并详细地介绍了新生儿的样子，健康管理方法以及必备的婴儿护理知识。

希望通过此书能够为您解决在孕产中的各项困难。

## <<30几岁的孕产书>>

### 作者简介

作者：(日本)成美堂出版 译者：王昕昕 合著者：(日本)小川隆吉 (日本)斋藤加代子小川隆吉，医学博士。

1975年从日本医科大学毕业，曾任职于医疗部门，后一直担任都立筑地产科医院妇产科主任医师至1995年4月。

SEXCOUNSELOR THERAPIST协会会员、日本不孕学会会员。

1995年6月开办小川诊所(东京都丰岛区)。

著有《不孕的最新治疗》、《了解不孕症》(以上为日本主妇与生活社出版)、《30岁的安心孕产书》(日本金圆社出版)等等。

小儿科斋藤加代子，东京女子医科大学附属遗传基因医疗中心所长、教授。

毕业于东京女子医科大学，研究生在读期间以国内留学的形式进入国立预防卫生研究所从事临床病毒学的研究。

加入小儿科后留学美国田纳西大学医科学教室，期间育有二子。

归国后，继续从事小儿科诊疗之余，还从事遗传基因尖端医疗的诊疗和研究，担任遗传基因医学领域的教授。

## <<30几岁的孕产书>>

### 书籍目录

#### 采访实录

#### 我的分娩体验记

##### PART1 舒适的十月怀胎

受精卵到达子宫，尚未发觉已怀孕

验孕棒显示为阳性时应及早就诊

怀孕10周之前胎儿不稳定，请勿劳累

腹部开始隆起，胎儿逐渐稳定

为了顺利分娩并预防妊娠并发症，开始进行体重管理吧!

开始感受“哎？

动了!”的喜悦，有了准妈妈的感觉

不要劳累，预防早产，特别关注腹胀

避免罹患妊娠高血压综合征等妊娠并发症

做好分娩准备和迎接孩子的准备

迎接怀孕生活的结束，与期盼已久的宝宝见面

一定要定期接受孕检

孕检注意事项

三十几岁的孕妇须知

舒适度过孕期的建议

##### PART2 产医院的选择方法与分娩常识

妇产医院的种类与选择方法

选择妇产医院的要点

提早了解生育津贴的相关信息

各种分娩方式

剖宫产的相关知识

住院必备物品清单

牢记临产征兆采取相应措施

缓解阵痛的技巧

缓解疼痛的呼吸法

产妇成功克服阵痛事例

产房

分娩台的躺卧方法以及憋气使力的技巧

分娩的过程

分娩过程中采取的医疗处理

分娩过程中常见的突发状况

住院生活与产褥体操

分娩的常见问题问答

##### PART3 体能锻炼与体重管理提高孕妇分娩能力

朝着最佳体重，努力!

怀孕期间的饮食生活

##### PART4 产后恢复

产后身体恢复及产后生活方式

产后身心恢复常见问题问答

母乳喂养，快乐育儿

母乳喂养的正确方法

母乳喂养的特点

<<30几岁的孕产书>>

乳房疾病的预防及对策

初次母乳喂养问答

年过三十的产妇体形恢复计划

PART5 儿出生3个月内的育儿生活与健康

出生3个月的婴儿

婴儿常见问题

预防接种的基础知识

照顾婴儿的窍门

好处多多的婴儿按摩

PART6 于不孕不育

<<30几岁的孕产书>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<30几岁的孕产书>>

### 编辑推荐

《30几岁的孕产书》编辑推荐：走出宫外孕、流产、早产的阴霾，乐享40周女皇时光，提高分娩能力的孕妇训练，缓解阵痛的技巧和呼吸法，别怕！  
听成功克服阵痛的妈妈说。  
怀孕，分娩，育儿，产后恢复图解式全程。

<<30几岁的孕产书>>

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>