

<<孕产期营养饮食与保健大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食与保健大全>>

13位ISBN编号：9787543688681

10位ISBN编号：7543688689

出版时间：2012-10

出版单位：青岛出版社

作者：夏颖丽

页数：352

字数：400000

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>

## <<孕产期营养饮食与保健大全>>

### 内容概要

夏颖丽主编的《孕产期营养饮食与保健大全》总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。

本书总结了众多著名妇产科专家和胚胎学专家的先进医学理念，内容详尽，丰富实用，让新手爸妈在轻松愉快的阅读中掌握孕育宝宝的科学方法。

本书第一章详细讲解各种优生知识，指导准爸妈进行孕前健康检查，培养良好的生活习惯，调养好身体，让体质得到调理和改善，同时防范各种疾病，远离高危妊娠。

本书第二章详细介绍孕期准妈妈每月份身体变化和宝宝发育状况。

本书第三章详细讲解分娩过程。

本书第四章详细列出了坐月子的生活细节，指导产后新妈妈悉心护理身体，调养改善体质，以保证身心健康，讲解坐月子的各种生活禁忌和饮食安排，指导夫妻重拾产后“性福”的注意事项，同时指导新妈妈在产后通过饮食控制和塑身体操来恢复曼妙体态。

## <<孕产期营养饮食与保健大全>>

### 作者简介

夏颖丽，清华大学第一附属医院妇产科主任，主任医师，毕业于首都医科大学，从事医学临床工作多年，具有丰富的妇产科临床工作经验，华信医院围产医学学科带头人，北京市朝阳区孕产妇救治专家组成员，北京市医学会妇产科专业委员会委员。

# <<孕产期营养饮食与保健大全>>

## 书籍目录

### 第一章 孕前准备

#### 一、优生知识准备

孕妈咪应了解的优生知识

认识月经周期

什么是易受孕期

如何计算易受孕期

学会验孕, 及时呵护胎儿健康

孕前健康检查

婚前健康检查

孕前健康检查

筛检出异常状况应该怎么办

#### 二、孕前身体调养

孕前身体调理计划

孕前培养生活好习惯

孕前营养摄取均衡

准妈妈受孕前不宜多吃的食物

注意生理期保养

阴部卫生影响受孕几率

针灸治疗改善排卵功能

提前服用叶酸

孕前体质改善计划

什么是体质

了解体质的, 必要性

影响体质的因素

四种不良体质图解

不同体质的特征

通过中医调理体质

慢性病患者孕前调理计划

贫血女性孕前调理计划

高血压患者孕前调理重点

糖尿病患者孕前调理重点

心脏病患者孕前调理重点

远离高危妊娠

什么是高危妊娠

哪些人容易发生高危妊娠

如何避免高危妊娠

### 第二章 孕期保健

### 第三章 轻松分娩

### 第四章 产后保健

<<孕产期营养饮食与保健大全>>

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>