

<<孕妈妈十月怀胎百科>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈十月怀胎百科>>

13位ISBN编号：9787543949966

10位ISBN编号：7543949962

出版时间：2011-10

出版时间：上海科技文献

作者：陈宝英

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>

## <<孕妈妈十月怀胎百科>>

### 内容概要

怀孕阶段是女性最幸福的时光。从知道怀孕的那一天开始，准妈妈的人生就进入一个崭新的阶段。这本《孕妈妈十月怀胎百科》由陈宝英孕产育儿研究中心编著，全书共分四大部分：第一部分介绍了孕前要掌握的备孕、优生、保健知识；第二部分介绍了十月孕期中准妈妈、胎宝宝的身体变化，准妈妈的生活、运动及保健方案，胎教重点及营养安排；第三部分着重讲解了新妈妈如何科学坐月子；第四部分概述了新生儿的护理方案。

《孕妈妈十月怀胎百科》全方位关注准妈妈孕前、孕中以及分娩时可能遇到的问题，给予专业的指导。  
本书将伴随准爸妈从制订受孕计划直到宝宝的出生后的30天。

## <<孕妈妈十月怀胎百科>>

### 作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长；世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。

主编过多部专业著作和科普物读，并长期致力于中国基层妇幼保健知识的普及和推广，是该领域工作的积极推动者。

## <<孕妈妈十月怀胎百科>>

### 书籍目录

#### Part 1 备孕12月倒计时完全攻略

孕前准备

优生优育

#### Part 2 十月怀胎全程监护与指导

妊娠一月一粒种子的诞生

妊娠二月早孕反应来袭

妊娠三月快速奔跑的小马

妊娠四月开始做鬼脸吮手指

妊娠五月小小“窃听器”

妊娠六月调皮的“美人鱼”

妊娠七月努力长成聪明宝宝

妊娠八月宝宝皮肤圆润了

妊娠九月宝宝变得“成熟漂亮”

妊娠十月准备拥抱世界吧

#### Part 3 产妇月子期护理全方案

产妇产后24小时自我护理

产后护理8周身体复原表

新妈妈月子计划表

冬天坐月子须知

新妈妈产后检查

产后康复的好坏关系女人一生

谨防产后大出血

6种方法缓解产后宫缩

剖宫产后完全恢复指南

剖宫产瘢痕如何最小化

如何做好会阴呵护

新妈妈谨防恶露异常的发生

坐月子的饮食宜忌

新妈妈的生活计划

新妈妈产后乳房护理

新妈妈饮食方案

#### Part 4 新生儿养护常识全知道

给宝宝做全面的检查

新生儿阿普加评分

如何做好新生儿基本护理

走出新生儿护理的误区

新生儿头面、五官护理方案

新生儿吃睡拉洗护理方案

新生儿身体易发症状护理

了解新生儿的婴语

新生儿疾病护理

#### 附录1 40周特项产检提示表

#### 附录2 40周孕期用药禁忌表

#### 附录3 胎儿器官系统发育表

#### 附录4 胎儿所需营养素及食物来源表



<<孕妈妈十月怀胎百科>>

章节摘录

插图：

## <<孕妈妈十月怀胎百科>>

### 编辑推荐

《孕妈妈十月怀胎百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

<<孕妈妈十月怀胎百科>>

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>