

<< 《宝贝你来de正是时候》 >>

图书基本信息

书名：<< 《宝贝你来de正是时候》 >>

13位ISBN编号：9787550102385

10位ISBN编号：7550102384

出版时间：2011-7

出版时间：南方出版社

作者：徐波

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>

<< 《宝贝你来de正是时候》 >>

内容概要

本书从优生优育、怀孕后的正确姿势、孕期运动与自然分娩、怎么知道要分娩了四个方面帮助孕妇及其家人了解怀孕前以及怀孕期间应注意的事项。

优生优育分四节，第一节为“优生的奥秘”，第二节为“影响胎儿发育的因素”，如遗传、营养、环境、心理等，第三、四节分别为“孕期的保健”和“体重管理”。

第二章为“怀孕后的正确姿势”，包括正确的坐姿、站姿以及做家务的方法等。

第三章为“孕期运动与自然分娩”，包括了运动的方法和需注意的事项。

第四章“怎么知道要分娩了”，教孕妇如何计算预产期，产前征兆有哪些，并提醒孕妇及其家人应该作哪些入院准备。

<< 《宝贝你来de正是时候》 >>

作者简介

徐波（1962—），1986年毕业于桂林市卫生学校妇幼医师专业；就职于桂林市妇女儿童医院。从事产科及妇幼工作二十余年，现担任医院健康教育科副主任、母婴俱乐部主任；多次参加全国妇幼健康知识学习、培训，率先在广西成立母婴俱乐部，开展有备分娩、健康大讲堂、准爸妈培训；同时，深入县、乡、街道开展健康知识宣传。撰写健康讲座讲稿二十余篇，受益人数达近万人。

<< 《宝贝你来de正是时候》 >>

书籍目录

第一章 “孕” 酿优质宝宝

- 一、 优生
- 二、 影响优生的因素
- 三、 确保优生的措施
- 四、 如何看懂普通化验单
- 五、 孕前算算收支账

第二章 如愿好孕

- 一、 如愿好孕的自我监测
- 二、 好孕来临的调适
- 三、 了解胎宝宝的发育，祝你好孕
- 四、 妊娠准妈妈的身体变化

第三章 孕期检查

- 一、 为什么要做孕检
- 二、 孕期准妈妈须知
- 三、 孕期检查的次数
- 四、 十月孕检早知道

第四章 孕期保健

- 一、 孕期心理保健
- 二、 孕期自我监护
- 三、 孕期常见不适及应对方法
- 四、 孕期护理
- 五、 准妈妈购物早知道
- 六、 产前答疑

第五章 孕期营养

- 一、 准妈妈孕期生理特点及应对方法
- 二、 准妈妈孕期营养需求
- 三、 胎儿发育各期与营养关系
- 四、 妊娠各期常见症状及膳食结构
- 五、 孕期的营养与健康饮食
- 六、 营养不良对母婴的影响
- 七、 孕期准妈妈体重管理
- 八、 准妈妈孕期膳食须知
- 九、 孕妇营养误区
- 十、 膳食巧制作

第六章 快乐胎教

- 一、 何谓胎教
- 二、 胎教的依据
- 三、 胎教的目的与内容
- 四、 胎宝宝接受胎教最佳时机
- 五、 实施胎教

第七章 孕期的正确姿势

- 一、 怀孕后正确的身体姿势
- 二、 准妈妈家务安全准则
- 三、 孕晚期的活动姿势
- 四、 孕期休息

第八章 孕期运动

- 一、 产前运动有什么好处
- 二、 产前运动的注意事项
- 三、 产前运动的原则
- 四、 产前运动时机的选择
- 五、 产前运动的方法

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>