

图书基本信息

书名：<<孕出健康宝宝-孕产妇保健方案-8位专家倾力打造权威孕育方案>>

13位ISBN编号：9787200064889

10位ISBN编号：7200064882

出版时间：2006-01-01

出版时间：北京出版社

作者：丁辉

页数：155

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>

内容概要

生一个健康可爱的宝宝，是每一个准备做母亲女性的愿望，也是每一个家庭对未来的渴望。要想宝宝健康身体棒，就需要妈妈在孕期进行必要和精心的准备。

《孕出健康宝宝》针对孕产过程中经常出现的问题，从怀孕第一天开始到产后40天结束，给与您最为权威的孕产期健康指导。

《孕出健康宝宝》内容涵盖面广，从生理到心理，从孕妇到胎儿，从饮食调节到日常工作，全方位讲解保健知识。

而且，《孕出健康宝宝》还兼具实用性和可操作性，是你进行孕期保健的最佳选择。

作者简介

丁辉，主任医师同济医科大学医学硕士，国家级科技成果奖获得者。

现为世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任、卫生部CDC妇幼保健专家委员会委员、首都医科大学附属北京妇产医院及妇幼保健院副院长、中华妇产科学会学术委员、中华预防医学会妇女保健学术委员、北京预防医学会妇女保健学会主任委员。

从事医疗妇幼保健工作二十五年，致力于母婴安全研究、妇女多发病防治、青春期保健、孕产妇保健、职业人士工作压力与保健的研究及临床工作。

创立全国首家职业人士压力与亚健康中心，将临床与保健相结合，把生理保健、情绪保健、营养保健融为一体，提出“一级预防、全人保健”的新概念。

2005年3月作为北京晚报明牌栏目《健康快车》列车长分四期发表了《让我们做21世纪健康人》。

同时，在人民日报发表了《作压力的管理者》等文章。

近五年为中央及北京210个大中型企事业单位约七万人举办过科学保健的讲座。

发表过二十篇学术论文，主编、参编过十二部学术与科普专著。

书籍目录

Part 1 幸福从这一刻开始——你怀孕了(一)你能当好妈妈吗 / 31需要接受的变化 / 32有些课你必须去听 / 43膳食营养很重要 / 54工作安排 / 7(二)产前检查 / 91产前常规检查 / 92产前特殊检查 / 103推算预产期 / 11(三)做一个快乐孕妈妈 / 121不良情绪与胎儿健康 / 122孕期的美丽 / 133丈夫的角色 / 15Part 2 从容应对新变化——孕早期保健(一)胎儿的发育 / 211身体发育 / 212感知觉发育 / 223早期运动 / 23(二)初步考验 / 241早期身体变化 / 24孕1月 / 24孕2月 / 25孕3月 / 252注意预防感染 / 26预防病毒感染 / 26预防弓形虫感染 / 273应对妊娠反应 / 28孕吐 / 28妊娠剧吐 / 29尿频 / 30嗜睡 / 30乳房胀痛 / 31头痛 / 314早期心理变化 / 31不要过分担心 / 31不要畏惧妊娠反应 / 32【三】活动安全 / 331孕早期的日常活动 / 33家务劳动 / 33日常运动 / 34外出事宜 / 342注意用药安全 / 35慎用的西药 / 35慎用的中 / 37可用药物 / 373孕早期工作安排 / 38工作中的危险 / 38办公安全 / 38体力劳动 / 40(四)特殊情况, 特殊处理 / 411预防流产 / 41认识流产 / 41先兆流产 / 42习惯性流产 / 442其他形式的妊娠失败 / 45宫外孕 / 45葡萄胎 / 46Part 3 平稳度过关键期——孕中期保健(一)胎儿的发育 / 511孕中期的发育 / 51身体发育 / 51运动能力发育 / 52大脑发育 / 532胎儿健康检查 / 53医院检测方法 / 53家庭检测方法 / 55(二)恢复你的元气 / 591身体调节 / 59孕中期的身体情况 / 59预防口腔疾病 / 60保护乳房 / 62下肢痉挛的防治 / 632生活调节 / 64选择孕妇装 / 64选择合适的交通工具 / 65选用化妆品 / 66适宜的音乐 / 67正确享受性生活 / 673心理调节 / 684孕中期运动 / 70孕中期运动的注意事项 / 70孕妇体操 / 70游泳 / 71健身球运动 / 72(三)避开高危因素 / 741母体疾病 / 74妊娠高血压综合征 / 74糖尿病 / 75贫血 / 75腹痛 / 76尿路感染 / 77妊娠肝内胆汁淤积症 / 77子宫颈闭锁不全 / 78子宫肌瘤 / 782胎儿疾病 / 79宫内发育迟缓 / 79先天性心脏病 / 80佝偻病 / 80失聪 / 813孕中期活动安全 / 81运动安全 / 81工作安全 / 82洗澡安全 / 83坐、立、行的正确姿势 / 83Part 4 等待幸福时刻——孕晚期保健(一)胎儿发育 / 871孕晚期的发育 / 87身体发育 / 87运动发育 / 88生命维持系统 / 892胎儿成熟度检测 / 90胎儿的成熟度 / 90检测内容及方法 / 90(二)最后的考验 / 921身体调节 / 92身体变化情况 / 92防止身体浮肿 / 93防止静脉曲张 / 94防止胃灼痛 / 95预防便秘和痔疮 / 96避免腰背酸痛 / 972心理调节 / 983生活与护理 / 99坚持做家务 / 99皮肤保养 / 994孕晚期运动 / 100运动要点 / 100孕妇体操 / 101孕妇瑜伽 / 102(三)避开高危因素 / 1041母体疾病 / 104阴道出血 / 104前置胎盘 / 105胎盘早剥 / 105胎膜早破 / 106羊水过多或过少 / 1062胎儿异常 / 107胎位异常 / 107巨大胎儿 / 109早产 / 109过期妊娠 / 1103孕晚期活动安全 / 111运动安全 / 111工作安全 / 112睡眠安全 / 113孕晚期的性生活 / 114(四)做好分娩准备 / 1151分娩物质准备 / 115分娩期用品 / 115新生儿用品 / 1172选择分娩医院 / 121基本原则 / 121去医院的时间 / 122Part 5 恭喜你, 妈妈——分娩期保健(一)正常分娩 / 1271选择分娩方式 / 127阴道分娩 / 127无痛分娩 / 128水中分娩 / 1292了解正常分娩 / 129分娩的过程 / 129分娩时的注意事项 / 130(二)异常分娩 / 1321会阴侧切 / 132什么是会阴侧切 / 132会阴侧切术后的保养 / 1332胎头吸引和产钳助产 / 134胎头吸引 / 134产钳助产 / 1343剖宫产 / 135适宜剖宫产的情况 / 135剖宫产的利与弊 / 136Part 6 新妈妈幸福四十天——产褥期保健(一)科学坐月子 / 1391为什么要坐月子 / 139坐月子的重要性 / 139月子这样“坐” / 140坐月子的误区 / 1412月子里的心理调整 / 143产后忧郁与抑郁 / 143新妈妈自我测试 / 144怎样保持好心情 / 145(二)月子中的护理 / 1461身体护理 / 146自然产伤护理 / 146乳房护理 / 147加快子宫恢复 / 1472疾病护理 / 148这些不是病 / 148产后常见疾病护理 / 149产后便秘 / 150(三)做个美丽新妈妈 / 152产后护发 / 152产后美腿 / 153产后美腹 / 154

章节摘录

一些细节(1)缓解浮肿：怀孕后双脚出现浮肿是极其常见的。如果你必须长时间坐着工作，建议你经常活动一下双脚，这样可以促进下肢的血液循环，使浮肿得以缓解。

另外，怀孕时衣服与鞋子要尽量宽大些，让活动、走路显得更轻松。最好穿弹性好的袜子，以免影响下肢血液回流。

如果浮肿严重，可以每隔1小时出来活动一下，将双脚舒展抬高，这样可以减轻足部水肿，预防下肢静脉曲张，解除双脚疲劳。

(2)学会放松：单一而忙碌的工作时常让你叫苦不迭，然而苦归苦，每天的工作还得继续，所以8小时之后的放松是必不可少的。

放松的方式有很多种，舒舒服服地洗个热水澡，听听音乐都是很好的放松方式。但无论采用哪种放松方式，都需要有足够的时间。

所以，在这个特殊时期，请尽量推掉那些不必要的约会，多给自己留一点时间来好好放松一下。

(3)妇唱夫随：当然，要想工作与怀孕兼得，肯定少不了丈夫的支持。尽管许多人认为怀孕是女人的事，但男人无疑也要对孩子负一半的责任，你说不是吗？他应该从一开始就参与其中，如果他还没有意识到这一点，那就让他从现在开始吧。

让他分担一些家务活，承担一部分体力劳动，或者在空闲时帮你按摩按摩紧绷的肌肉，或者耐心地倾听一下你的怀孕感受。

这些，不仅对于怀孕的你，甚至对于他，都是很好的解压办法，他又何乐而不为呢？最后还要提醒你一句：如果工作非常轻松、愉快，没有不舒服的感觉，那么你可以继续工作到分娩；如果工作比较紧张，那就要注意自己的身体，最好在最后一个月给自己放个假，好好休整一下，做好迎接宝宝的准备。

P8

编辑推荐

《孕出健康宝宝》由北京出版社出版。

你想让孕育过程轻松顺利吗？

如何作好孕前准备、如何安排工作生活、如何应对孕期变化、如何处理异常情况……妇幼保健专家丁辉给你最为权威的孕产期健康指导，让你从每一个细节入手，全面获得孕产期保健知识，从容应对孕期出现的各种变化，让你的孕育过程更轻松！

不一样的观点，不一样的讲解，不一样的方法，不一样的未来！

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>