

<<孕期保健>>

图书基本信息

书名：<<孕期保健>>

13位ISBN编号：9787508226774

10位ISBN编号：7508226771

出版时间：2004-6

出版时间：金盾出版社

作者：常静亮

页数：260

字数：190000

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>

## <<孕期保健>>

### 内容概要

本书全面系统地介绍了孕育的基础知识、孕期饮食保健、生活起居保健、运动保健、心理保健、孕期体检、围生期保健、孕妇常见病的防治等内容。

文字通俗流畅，内容丰富新颖，方法科学实用，适合新婚夫妇、孕妇与基层医务人员阅读参考。

## &lt;&lt;孕期保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 一、孕期生殖系统的解剖及全身的生理变化 (一) 孕期解剖变化 (二) 孕妇的全身性生理变化 二、胎儿的生长与发育 (一) 胎儿的发育特征 (二) 胎儿的生理特征 三、优生须知 (一) 选择最佳生育年龄及受孕时间 (二) 按规定做好婚前检查和禁止近亲结婚 (三) 做好孕期保健及定期体检 (四) 孕前、孕期避免有害环境因素 (五) 做好胎教 (六) 坚持计划生育 四、孕前、孕期用药注意事项 (一) 药物对胎儿危害性的等级 (二) 药物对胎儿的影响 (三) 孕妇用药注意事项

第二章 孕期饮食保健 一、孕前饮食保健 (一) 食物多样化 (二) 充足的营养 (三) 孕前体重 (四) 孕前饮食注意事项 (五) 孕前排毒 二、孕期营养需求 (一) 三大营养素 (二) 维生素 (三) 无机盐 三、孕期膳食安排及饮食宜忌 (一) 合理调配膳食 (二) 孕早期的膳食安排 (三) 孕中、晚期的膳食安排 (四) 孕妇菜谱 第三章 孕期生活起居保健 一、孕期生活起居的科学安排 (一) 工作中的注意事项 (二) 对环境的要求 (三) 家务劳动 (四) 睡眠和休息 (五) 其他事项 二、衣着打扮 (一) 衣着 (二) 打扮 三、孕期性生活 (一) 孕期的特殊性 (二) 孕期性生活注意事项 四、孕期接种疫苗的注意事项 (一) 咨询 (二) 孕妇可接种的疫苗 (三) 孕期不直接接种的疫苗 五、孕妇嗜好 (一) 烟 (二) 酒 (三) 茶及咖啡类饮料 第四章 孕期运动和心理保健 第五章 孕期体检 第六章 围生期保健 第七章 孕妇常见病的防治

## <<孕期保健>>

### 章节摘录

版权页：第一章 概述结婚生子几乎是每个女性人生的必经之旅。

怀孕10个月可能顺利平安，也可能出现各种各样的异常情况，有些甚至危及生命或娩出一个畸形不健康的婴儿，为后代及家庭带来无限的痛苦。

因此，做好孕期保健至关重要，了解孕期的生理变化和女性生殖器的概况，也就成为首当其冲的事情。

一、孕期生殖系统的解剖及全身的生理变化女性生殖器由形态各异、功能不同的器官和附件组成，它们各司其职，共同完成交媾、孕育胎儿、分娩等功能，使人类得以不断繁衍，种族不断延续，人类社会不断进步和发展。

所以说，女性是伟大的，对人类的贡献是功不可没的。

女性生殖系统由外生殖器和内生殖器组成。

以下重点介绍内、外生殖器的组成及其孕期的变化，孕期孕妇的全身变化，供孕妇及其家人在孕期保健时参考。

（一）孕期解剖变化1.外生殖系统的组成外生殖器位于身体表面，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、会阴、阴道、前庭、尿道口、阴蒂、阴道口和前庭大腺。

阴阜是指位于耻骨联合前方的隆起部位，性成熟后其上有卷曲的阴毛生长。

## <<孕期保健>>

### 编辑推荐

《孕期保健》是女性保健丛书之一。

<<孕期保健>>

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>