

<<怀孕必须注意的365个细节>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必须注意的365个细节>>

13位ISBN编号：9787537534369

10位ISBN编号：7537534365

出版时间：2006-8

出版单位：河北科学技术出版社

作者：杨雅琴

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>

<<怀孕必须注意的365个细节>>

内容概要

十月怀胎，是很多女性都会有的人生经历。

伴随着新生儿的第一声啼哭，女人也完成了一次伟大的嬗变，每一位女性都为之自豪的嬗变。

然而，短短的十月怀胎，对每一位女性朋友来说，却是一次重要的人生履历，其中的艰辛、个中滋味，也只有女人才体会深切。

每一位期望孕育一个聪明健康宝宝的准妈妈，会认为所有的付出与艰辛都是值得的。

当然，怀孕期间，每一位女性都希望得到帮助与指导，特别是丈夫的帮助与呵护。

但也有一些方面是丈夫无法给予支持的，而需要孕妇掌握科学的孕产期保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，才能平安度过这一特殊时期。

为此，我们编写了《怀孕必须注意的365个细节》，以提醒每一位准妈妈随时注意孕期生活细节，均衡饮食，科学保健，适当运动，科学实施胎教，并远离一切不利因素，做好防病、用药工作，从而科学地孕育出一个聪明健康的宝宝。

本书从女性角度出发，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步提出了许多孕期易忽视的细节，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过孕产期。

细节决定人生。

注重细节才能为宝宝开创美好的人生!

<<怀孕必须注意的365个细节>>

书籍目录

- 第一篇 孕前易疏忽的细节 心理方面 1.计划受孕不可忽视 2.调整孕前心绪 3.和谐孕前心理 4.喜迎妊娠到来 5.妊娠是爱情的升华 生理方面 6.孕前准备要充分 7.提高身体素质 8.孕前锻炼方法 9.调适生理机能 10.保持最佳怀孕肾气 11.准妈妈应将体重调整到最佳状态 保证身体健康 12.孕前防治带下病 13.孕前治愈贫血 14.孕前防止高血压 15.孕前治疗慢性。 肾炎 16.孕前治愈肺结核 17.孕前治疗糖尿病 18.孕前治疗心脏病 19.孕前治疗病毒性肝炎 20.孕前治疗子宫肌瘤 21.孕前治愈梅毒 22.孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎 23.孕前治愈阴道炎 生活方面 24.孕前科学安排生活 25.孕前科学饮食 26.孕前慎用药 27.做好孕前防疫 优生方面 28.重视遗传咨询 29.重视婚前检查 30.孕前检查不可少
- 第二篇 受孕应注意的细节 计划受孕 31.选择最佳受孕年龄 32.选择最佳受孕季节 33.选择最佳受孕阶段 34.选择最佳时机受孕 35.创造良好的受孕环境 36.吸烟影响优生 37.酗酒影响优生 38.日常生活中的优生措施 孕前禁忌 39.忌病毒感染 40.忌用化妆品 41.忌用洗涤剂 42.怀孕前忌服安眠药 43.忌避孕期间怀孕 44.怀孕前忌接受x线检查 45.忌生育过早 46.忌生育过晚 47.在身体疲劳时不要怀孕 48.在蜜月旅行中受孕不利于优生 49.停用避孕药后不要很快怀孕 50.婚后不宜很快怀孕 51.春节期间不宜怀孕 52.肺结核患者不应怀孕 53.心脏病患者不宜怀孕 54.肾炎患者不要怀孕 55.肝炎患者不宜怀孕 56.糖尿病患者不宜怀孕 57.甲亢患者不宜怀孕 58.哮喘患者不宜怀孕 59.肿瘤患者不宜怀孕 60.性病患者不宜怀孕 61.癫痫患者不宜怀孕 62.精神病患者不应怀孕 63.其他疾病对妊娠的影响
- 第三篇 怀孕1个月必须注意的细节 第四篇 怀孕2个月必须注意的细节 第五篇 怀孕3个月必须注意的细节 第六篇 怀孕4个月必须注意的细节 第七篇 怀孕5个月必须注意的细节 第八篇 怀孕6个月必须注意的细节 第九篇 怀孕7个月必须注意的细节 第十篇 怀孕8个月必须注意的细节 第十一篇 怀孕9个月必须注意的细节 第十二篇 怀孕10个月必须注意的细节 第十三篇 产褥期要注意的细节

<<怀孕必须注意的365个细节>>

章节摘录

书摘健身锻炼 健身锻炼，应该贯穿于人的一生之中。

人们通过锻炼达到健身的目的，也可以通过锻炼达到重塑体形的目的。

健身可强健人的身体和健全人的体格。

由于两性存在着生理上的差异，因此应选择适当的健身方式。

如女性在速度、力量和耐力上与男性相比有很大的差距，因此应选择有利于提高女性身体机能的运动项目，使其全身及腰背部和盆底部肌肉协调均匀地发展，保持女性健美的体形，维持子宫的正常位置。

女性在锻炼中应注意对运动量和时间的限制，防止出现运动过量或运动损伤。

锻炼对人体是如此重要，那么锻炼是怎样提高人们身体素质的呢？锻炼可以改善神经系统的功能，使其反应灵活迅速，准确协调。

我们通常在观看体育比赛时，被运动员那精细、微妙的动作所折服，这是其长期刻苦训练的结果。

当然，常人健身是以健全体魄为宗旨，但经常锻炼则可使机体反应更敏捷、灵活；锻炼可以消除脑细胞疲劳，提高学习效率以及增强大脑活力，有效地延缓大脑细胞的衰老。

锻炼可以增强心脏功能，使心肌更厚实，肌肉纤维更丰满，心脏收缩更有力，每次搏动能输送更多的血液；能使血液中的红细胞、白细胞以及血红蛋白的含量增加，提高血管功能，改善微循环功能。

总的来说，可以提高血液输送氧气和养分的能力。

锻炼可以提高呼吸系统功能，使呼吸强度加大，呼吸频率减慢，使人体能承受更大强度的运动和劳动负荷；也能使肌肉更加丰满有力，关节更加牢固、灵活，骨骼更加坚硬，韧性更强。

通过锻炼可以加强女性骨盆部的肌肉，有助于以后的分娩。

此外，锻炼还可以增加机体的耐受力，这也有利于机体对不良环境的适应，同时也有利于女性的分娩。

锻炼增加人的性欲以及对性的敏感性，使夫妻能从性生活中分享到更多的乐趣。

锻炼虽能给机体带来许多好处，但是，不当的锻炼也能使机体受到损伤。

为了避免不应有的伤害，在锻炼时应注意采取积极主动的方式锻炼，因人而异、量力而行。

同时应注意在锻炼过程中坚持循序渐进，持之以恒，全面锻炼的原则。

在选择锻炼方法时，应注意由于男女生理结构的不同，选择不同的项目。

对于女性来说，力量小，耐力相对差，但柔韧性及灵活性较强，因此选择健美操、游泳、慢跑、旅游等对体力要求较低的运动较适宜。

这类活动对于维持女性的体形有非常好的效果，如健美操把适宜的体育活动与音乐结合起来，使单调、乏味的肢体运动更生动活泼，运动者不易失去兴趣。

同时，健美操的运动是全身性的，并有相当的运动强度，能消耗体内过多的脂肪。

而男性的锻炼内容则相对来说较女性的多，选择的余地更大。

不管选择什么样的锻炼方式，都应该循序渐进，并坚持不懈。

由于机体的变化是缓慢的，也只有不断地锻炼，才能使身体素质得到提高，使机体对于外界的防御力增强。

P8-9

<<怀孕必须注意的365个细节>>

编辑推荐

《怀孕必须注意的365个细节》既是一本内容全面、阐述科学的优生优育指南，又是一本经典实用、便于查阅的孕育宝典。

<<怀孕必须注意的365个细节>>

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>