

<<最新孕产妇保健百科>>

图书基本信息

书名：<<最新孕产妇保健百科>>

13位ISBN编号：9787538445770

10位ISBN编号：7538445773

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 编

页数：288

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>

## <<最新孕产妇保健百科>>

### 内容概要

本书详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。

凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

本书内容包括妈妈宝宝的变化、生活指导、饮食营养、健康护理、胎教保健和运动保健，让孕妈妈全面了解孕期各阶段的身体变化、生活的注意事项和保健要点，让准妈妈度过一个健康快乐的孕产期生活。

## <<最新孕产妇保健百科>>

### 作者简介

董瑞雪，毕业于吉林大学白求恩医学部，多年来一直从事医疗护理工作，多次获得各种竞赛奖项。对孕产妇的营养保健有着深刻、独到的理解和建树，并在孕期营养、产褥期均衡营养等领域进行了深入的研究。

发表了多部关于孕产期保健及婴幼儿营养的科普读物。

<<最新孕产妇保健百科>>

书籍目录

1 孕前的保健和准备 孕前必知的优生知识 选择适宜的受孕时机 最佳的受孕年龄 最佳的受孕季节 最佳的受孕时间 影响优生的6个黑名单 吸烟容易导致流产 酒精容易导致染色体畸变 多次人流导致不孕 工作压力大迫使性激素失调 减肥过度导致排卵停止 妇科病惹的祸 绕开遗传病的雷池 有家族病史不宜生育的状况 需谨慎生育的状况 要重视婚前检查 孕前必须治疗的疾病 心脏病 肝炎 肾脏病 结核病 贫血 高血压 糖尿病 受孕与遗传 血型与遗传关系 半数以上概率的遗传 接近百分之百的遗传 做一个周全的孕前计划 做好心理准备 认识责任与义务 平静心情 学习妊娠知识 接受变化 做一个周全的孕前计划 做好心理准备 认识责任与义务 平静心情 学习妊娠知识 接受变化 提前为胎儿补充营养 孕前补碘 孕前补锌 补充叶酸 提前半年停止避孕 要谨慎用药 提前6个月停用避孕药 进行疫苗注射 风疹疫苗 流感疫苗 水痘疫苗 乙型肝炎疫苗 注意生活习惯的危害 谨慎使用清洁用品 避免过多使用手机 避免使用电热毯 避免饲养小动物 新房装修完不要马上入住 进行孕前检查 女性孕前检查 男性育前检查 掌握正确的排卵期 数字推算法 排卵试纸测定法 基础体温测定法 掌握受孕诀窍 保持爱的愉悦 做爱后不宜马上洗澡 传承传统体位 生男生女有诀窍 孕前加强锻炼 物质准备要齐全 要有适当的预算 计算所需开支 了解家庭收入的情况 判断怀孕的方法 基础体温判断法 宫颈黏液判断法 妇科检查判断法 黄体酮试验判断法 血、尿液检查判断法 B超检查判断法 备孕计划一览表2 孕1月生活保健 妈妈宝宝的变化 妈妈身体的变化 第1周 第2周 第3周 第4周 宝宝的发育 第2周 第3周 第4周 生活指导 准妈妈的起居和心态 出行安全 生活规律 预防放射线危害 准妈妈要随时称体重 不要洗热水浴 巧应对怀孕后的早孕反应 怀孕后的早孕反应有哪些 如何克服早孕反应 推算预产期 只有医生的指示才是惟一可以相信的 遵照医生的嘱咐定量服用 准妈妈防辐射必读 微波炉的辐射 复印机的辐射 装饰材料的辐射 电脑的辐射 电视机的辐射 电磁炉的辐射 饮食营养 孕1月的饮食要点 高蛋白不可少 少食多餐 平衡合理的营养 每日应摄取的食物 饮食禁忌 孕妇饮食宜细嚼慢咽 孕妇饮食不宜过酸 饮食营养 孕1月营养开胃食谱 奶油烩白菜 参枣米饭 香酥鹌鹑 香菇菜心 番茄炖牛肉 姜丝枸杞炒山药 糟冬笋 酸菜棒骨煲 健康护理 孕期检查计划单 怀孕期间隔多久检查合适 日常健康提醒 孕1月要查白带 胎教保健 怡情胎教 音乐胎教 运动保健 散步 直立运动 1月瑜伽3 孕2月生活保健 妈妈宝宝的变化 妈妈身体的变化 第5周 第6周 第7周 第8周 宝宝的发育 第5周 第6周 第7周 第8周 生活指导 准妈妈的起居和心态 避免在早孕期做X线检查 要保持愉快的情绪 保持良好心态 预防便秘 避免冷水刺激 避免观看刺激性节目 学会进行自我观察 注意摔伤 准妈妈应注意晒太阳 孕期的合理工作 要尽早报告给上司 交接工作 日常生活中的动作姿势规范 移动重物 上下楼梯 蹲下拿东西 高处取物 正确的站姿 正确的坐姿 预防妊娠纹 妊娠纹的构造 预防妊娠纹的妙方 预防妊娠纹的有效按摩 饮食营养 孕2月饮食要点 补充钙元素 补充维生素D 继续补充叶酸 准妈妈没食欲怎么办 食物形态上的学问 食物选择的学问 食物烹调的学问 小心这些易造成流产的食物 孕2月营养开胃食谱 荞麦面条 海带猪腰汤 清炒韭黄 木瓜烧带鱼 健康护理 初次产检的时间 产前检查时的服装 建立保健手册 小心流产 造成流产的原因 流产的防治方法 胎教保健 音乐胎教 联想胎教 情绪胎教 运动保健 2月瑜伽 收臀提肛运动 全身运动 扭腰运动 送胯运动4 孕3月生活保健 妈妈身体的变化 妈妈几何的变化 第9周 第10周 第11周 第12周 宝宝的发育 第9周 第10周5 孕4月生活保健6 孕5月生活保健7 孕6月生活保健8 孕7月生活保健9 孕8月生活保健10 孕9月

<<最新孕产妇保健百科>>

生活保健11 孕10月生活保健12 分娩前的准备与分娩进程13 产后的保健和恢复14 孕产期常见症状与疾病附录一：孕产期计划一览表附录二：孕期检查项目一览表附录三：孕期安全运动表附录四：孕期、授乳期的营养互摄入标准

### 章节摘录

插图：妊娠期间，胎儿的发育使子宫增大，同时腹部也变大，重量增加，变大的腹部向前突起，为适应这种生理改变，身体的重心就必然发生改变，腰背部的负重加大，所以孕妇的腰背部和腿部常常感到酸痛。

到了分娩的时候，现在产妇分娩时多采用仰卧截石位，产妇在产床上时间较长，且不能自由活动，分娩时要消耗掉许多的体力和热量，致使腰部和腿部酸痛加剧。

在产褥期和坐月子期间，有的产妇不注意科学的休养方法，活动锻炼不得法，有的产妇过早地参与劳动，还有的产妇产后睡弹簧床，这样也不利于腰腿部的恢复，这些情况都可以引起产妇在产后感到腰腿部疼痛。

该病的预防措施主要是注意休息和增加营养，不要过早长久站立和端坐，更不要负重。

避风寒、慎起居，每天坚持做产后操，能有效地预防产后腰腿痛。

<<最新孕产妇保健百科>>

编辑推荐

《最新孕产妇保健百科(彩色图解版)》：全面系统的孕产期指导成熟的十月妊娠方案同步详解孕期生活细节缓解孕期不适症状的提示权威指导最科学的坐月子方法搜狐母婴频道独家推荐阅读为孕妈妈打造的孕期保健全书！

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>