

<<产前产后保健百科全书>>

图书基本信息

书名：<<产前产后保健百科全书>>

13位ISBN编号：9787547003831

10位ISBN编号：7547003834

出版时间：1970-1

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司 (2009-11出版)

作者：崔钟雷 编

页数：224

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>

<<产前产后保健百科全书>>

前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想使这一心愿圆满达成，就需要从孕前开始做好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识，这正是我们编写《孕产期营养百科全书》、《产前产后保健百科全书》、《妊娠分娩育儿》、《0-3岁育儿百科全书》的目的，为初为人父、为人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导。

《孕产期营养百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，帮助准妈妈和新妈妈们轻松解决营养搭配的难题。

《产前产后保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前的准备知识，孕期的日常生活中各方面的知识，产后的各种常见状况的预防和护理，孕期妈妈可能遇到的难题及解决问题的可行方法。

《妊娠分娩育儿》向准妈妈和新妈妈们提供了妊娠、分娩、育儿各个阶段中可能出现的各种问题的讲解，从生活常识、身体保健、胎教优生、科学护理和喂养等方面入手，让妈妈们度过这一特殊阶段。

《0-3岁育儿百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手。

相信这套书会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

我们也诚挚的期待各位读者的回馈，您的宝贵意见将成为我们进一步完善自己的动力！

<<产前产后保健百科全书>>

内容概要

怀孕时女性的心理和生理都会发生很大的变化，如何应对这种变化，这需要准妈妈们珍视自己，有明确的保健意识。

《产前产后保健》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前的准备知识，孕期日常生活中各方面的知识和个人护理的常识，孕期妈妈可能遇到的难题及解决问题的方法。

《产前产后保健》内容贴近生活，从身边的各种小事出发，为妈妈们提供科学的指导；框架清晰，目录翔实细致，便于快速查阅；语言浅显易懂，力图用最简洁明了的文字讲解各种科学知识，为妈妈们提供最贴心的帮助。

<<产前产后保健百科全书>>

书籍目录

第一章 用心呵护妊娠期第二章 安全度过分娩时刻第三章 完美的产褥期第四章 上班妈妈产后保健第一章 用心呵护妊娠期一、健康妊娠胸有成竹1.有些孕妈妈要作产前检查2.孕妈妈做B超要谨慎3.孕期易发病症的防治4.防治妊娠高血压综合征5.孕期剧烈呕吐的应对6.哪些心脏病女性不能怀孕7.高血压女性能怀孕吗8.禁止接触放射线及长时间看电视9.妊娠期贫血的防治10.妊娠中毒症的防治11.营养不良影响胎宝宝健康12.孕妈妈要少吃补品13.孕妈妈要注意补充维生素14.如何应对宫外孕15.如何应对远行16.防治手指麻木无力17.防治妊娠性皮炎18.谨慎服用过敏性药物19.妊娠期牙齿健康的重要性20.对胎宝宝有明显危害的药物21.孕妈妈不宜染发烫发22.孕妈妈化妆要小心23.孕妈妈上下楼动作有讲究24.孕妈妈做家务有方法25.女性第一胎不要人工流产26.孕妈妈妊娠反应忌服药27.正确姿势28.忌孕妈妈过量闻汽油味29.重视日常小动作30.乘坐交通工具的注意事项31.孕妈妈的情绪变化32.孕妈妈情绪的传递33.好心情孕育好宝宝34.孕妈妈心理创伤易致畸胎35.不良情绪的自我调节36.孕妈妈标准体重自测37.胎位检查38.异常胎位的纠正39.前置胎盘40.羊水量自测41.监测生命律动42.过期妊娠有哪些危害二、胎宝宝教育关键期1.光照胎教2.运动胎教3.读书胎教4.语言胎教5.情感胎教6.美感胎教7.音乐胎教三、孕妈妈运动更健康1.孕妈妈运动保健康2.孕妈妈的有氧运动3.孕晚期保健操4.助产保健操第二章 安全度过分娩时刻一、分娩知识早储备1.孕妈妈的体形与难产的关联2.孕妈妈需住院待产的情况3.胎宝宝窘迫及原因4.如何处理早期破水5.孕妈妈去医院的时机6.分娩的征兆7.临产时宫缩的规律8.分娩三要素9.分娩时的食物准备10.临产前不可憋大小便11.分娩时孕妈妈切忌喊叫12.分娩的三个产程13.各产程的关键14.分娩呼吸法15.分娩异常情况的急救16.产前饮食方法17.临产前的体力储备18.产前饮食调养19.巧克力适宜产前食用20.充分准备，迎接分娩二、分娩方式1.自然分娩2.无痛分娩3.特殊分娩4.剖宫产适应征5.应对早产6.应对难产7.全面了解催生8.加压助产有利弊9.器械的辅助生产10.直面产科麻醉11.掌握剖宫产全过程三、产前饮食1.分娩时刻饮食关键.....第三章 完美的产褥期第四章 上班妈妈产后保健

章节摘录

插图：防止和减轻静脉曲张有以下几种措施：注意休息，不要久坐或负重，要减少站立、走路的时间。

每天步行半小时，穿合脚的鞋子，不穿高跟鞋或高筒靴。

下班回家后，赤脚或穿拖鞋可改善足部血液循环，并使肌肉得到锻炼。

午休或晚间睡眠时稍微抬高两腿，可在脚下垫一个枕头或坐垫，使足部抬高30厘米以上。

降低腹压，去厕所的时间不宜过长。

避免使用可能压迫血管的物品，如不要穿太紧的袜子，不要用力按摩腿部。

已出现静脉曲张的孕妈妈应避免长时间进行日光浴，避免靠近热源，如暖气片、火炉或壁炉等，因为热气能使血管扩张得更为严重。

不要用太热或太冷的水洗澡，洗澡用水的温度要与人体温度相同。

下肢静脉曲张较严重的孕妈妈要卧床休息，用弹力绷带缠缚下肢，预防曲张的静脉结节破裂出血。

一般在分娩后静脉曲张会自行消退，如果发展严重，产后可考虑通过外科手术治疗。

<<产前产后保健百科全书>>

编辑推荐

《产前产后保健》：产前保健 提供受孕的温床生命孕育 体味胎动的快乐孕期保健 远离疾病的困扰产后护理 还原漂亮的自己贴心打造最健康的生活图书

<<产前产后保健百科全书>>

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>