第一图书网, tushu007.com

<<孕产期保健护理全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健护理全书>>

13位ISBN编号：9787538443998

10位ISBN编号：7538443991

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朱燕 编

页数：240

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

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。
母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。
保证母婴平安是每一个家庭的心愿。
每个未准妈妈都希望小宝贝健康、聪明又可爱！
从此，心头上有了多少牵挂．生活中有了多少希望。
然而，在这美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。
怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？
　如果各方面条件已经成熟，那就开始准备吧！
怀孕前做好周全的准备会给妊娠创造一个好的开端。
给家庭多增添一个成员，当然不能是草率上阵，准父母们在孕前这个起跑线上就该做好各项准备，让您的宝宝在出生时就站到更高的起点上。
你现在的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都适合做妈妈吗？
为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。
不用紧张，也不会麻烦，只要按照本书来做，受孕过程就可以轻松开始了。
　妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。
你想生育一个健康的宝宝，在孕期就要保持生理、心理健康．使体重随孕月的增加而增长，饮食要多样化，多食新鲜蔬菜、水果，适量运动，杜绝不良习惯，如吸烟、喝酒等。
　本书科学全面地介绍了怀孕前、怀孕中及产后父母应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的父母依计行事。
以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位未准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

作者简介

朱燕，护理学硕士，主管护师，从事临床护理工作二十余年，发表省级以上论文二十余篇，参加市级科研课题5项，有着丰富的临床护理及儿科护理经验，对孕期营养、产检服药、孕期运动及心理辅导颇有研究。

<<孕产期保健护理全书>>

书籍目录

第一章　孕前的保健护理　孕前6个月　了解孕育过程　卵子与排卵　精子与射精　受精与着床　提前半年为胎儿补充营养　孕前补碘　注意补锌　补充叶酸　打造舒适的居住环境　为未准妈妈打造舒适的孕前环境　房间大扫除每周都要进行　室内清洁不留“死角”　远离家庭生活的危害　避免过多使用手机　避免使用电热毯　避免饲养小动物　谨慎使用清洁用品　新房装修完不要马上入住　孕前1个月　孕前体检　女性的体检　男性的体检　孕前生活细保健　控制体重　影响优生的11个黑名单　孕前营养需求　未准妈妈营养方案　准爸爸营养方案　做好心理保健　孕前良好的心理准备　创造和谐的心理环境　家人的关心和照顾　平静心情　如何判断自己是否怀孕　测基础体温　早孕试纸测试法　去医院检查　注意早孕反应第二章　孕1月的保健护理　怀孕1个月　胎儿的变化　胎儿的形成过程　胎儿在外形上还没有形成人的特征　孕妈妈的变化　生活指导　孕妈妈应注意的问题　预防放射线危害　不要洗热水浴　预防电磁辐射　规律的生活作息　孕1月孕妈妈怎么吃　孕1月应补充的营养元素　针对孕吐的饮食方法　应远离电热毯　孕妈妈不宜使用电热毯　电热毯可导致胎儿畸形　信任久经考验的药物　怀孕期间应谨慎用药　孕妈妈忌用的药物　……第三章　孕2月的保健护理第四章　孕3月的保健护理第五章　孕4月的保健护理第六章　孕5月的保健护理第七章　孕6月的保健护理第八章　孕7月的保健护理第九章　孕8月的保健护理第十章　孕9月的保健护理第十一章　孕10月的保健护理第十二章　月子期的保健护理

章节摘录

插图：骑自行车作为一种方便快捷的代步工具，自行车一直备受人们喜爱。
但你可能还不知道，过多地骑车会影响你的生育能力。
调查显示，在55名爱好自行车运动的男性中，近90%的人体内生成的精子数量较少，阴囊呈现出反常的迹象。
而在35名很少骑车的男性中，只有26%的人表现出此类症状。
这是因为骑车时身体前倾，腰弯曲度增加，让你的睾丸、前列腺紧贴坐垫而受到挤压。
长此以往，会出现缺血、水肿、发炎等症状，影响精子的生成以及前列腺液、精液的正常分泌。
再则，骑车过程中身体不停地颠簸和震动，可导致阴囊受损，阻碍精子的酝酿，影响你的孕育计划。
热水浴劳累了一天，回到家后泡个热水浴，能感到身：心舒畅，不再疲劳，有时还久久不愿起身。
但请注：意，这种享受可能会在不经意间让你和宝宝失之交臂。
男性的体温直接影响着精子的健康。
阴囊是睾丸的“温度调节器”，当环境温度比体温低1°C～2°C时，它才能顺利产生精子。
如果准爸爸在洗澡的时候，水温过高，可使精子数量减少，甚至导致不育。
每周1～2次时间不太长的热水浴是可以的。
即使你的精子密度原本正常，如果连续3天在43°C～44°C的温水中浸泡20分钟，其密度就会下降到1000万／毫升以下，并持续3周如此。
因此过频、过久的热水浴会降低精子的数量和成活率。
穿高跟鞋正常鞋跟的高度应该为2～3厘米，这样可增加足弓弹性，站立或行走时较为轻松有力。
加上足部着力的重心自然地从后跟向前移，为了保持身体平衡，上半身就必须后仰，这样胸部和腰部就会挺起，头部则处于略微上抬姿势，这种笔挺而又富有曲线的姿态，使女性特有的形体美充分显现出来。
而且随时注意高跟鞋和便鞋轮换着穿，可以使脚得到适当放松，保持走路的健美姿态。
要准备有能支撑身体的宽大的后跟，鞋跟的高度在2厘米左右，选择透气性好、舒适大方的布鞋，防止产生湿气，刺激皮肤，形成脚癣。

编辑推荐

《孕产期保健护理全书》：好孕优育系列图书由北京协和医院专家携多家医院专家联合打造。
了解孕产期的生活禁忌；关注孕期40周胎儿的变化；有效防治孕产期的常见症状；感受孕产期的常见症状；感受孕产专家的精心呵护。
搜狐母婴频道独家推荐。

第一图书网, tushu007.com

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