第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

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。

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　乙肝疫苗　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

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。

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！

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