

<<健康怀孕500问>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕500问>>

13位ISBN编号：9787538871920

10位ISBN编号：7538871926

出版时间：2012-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：孙丽丽 编

页数：316

字数：250000

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>

<<健康怀孕500问>>

内容概要

怀胎的十月是女人一生中最幸福的时光。在这美丽而又动人的40周里，怎样轻松、平安、顺利地走过这段特殊的“幸孕”历程，是每个将为人母者迫切想知道的。

《健康怀孕500问》内容详尽，条理清晰，以问答的形式，就准爸妈对孕前准备、孕期营养、孕期生活保健与产前检查、孕期常见问题与疾病防治、分娩期与产褥期保健和新生儿养育等方方面面的困惑做出解答，较多侧重妊娠前后各种异常情况的知识讲解，指导孕产妇健康顺利地度过孕产期。

成为一个母亲，是每个女人的愿望；生一个健康宝宝，是每个准妈妈的期望：产后尽早恢复健康，是每个新妈妈的渴望。如果您希望给自己的宝宝一个美好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来，那么就从现在开始作好充分的准备吧！相信这本书能帮助准爸妈孕育出一个更聪明、更健康的宝宝！

<<健康怀孕500问>>

书籍目录

孕前篇：做好孕前准备，怀上最棒的一胎
孕妈咪孕前要检查哪些项目
前列腺病会导致不孕不育吗
红斑狼疮会影响到怀孕吗
不利于生育的遗传病有哪些
不宜在蜜月旅游中受孕的理由是什么
决定胎儿智力水平的因素有哪些
遗传代谢病会有什么影响
胎儿的发育受环境污染的影响吗
孕前男性防腮腺炎的必要性在哪里
停用避孕药后为什么不宜急于受孕
需要注意些什么才能做到优生
优生选择性高潮时有根据吗
在优生中，丈夫需要负哪些责任
男子的最佳生育年龄是多少岁
女性的最佳生育年龄是几岁
哪个季节最适宜怀孕
人工流产后过，多久后再怀孕才利于优生
为什么说男子慎洗桑拿浴有助于优生
疲劳会影响优生吗
优生的注意事项有哪些
饮酒过量会影响优生吗
未婚妈妈的危害有哪些
什么时候性交最容易受孕
女性性感异常更容易怀孕吗
怎样做好婚前的心理准备
孕前加强经期卫生的好处有哪些
孕前需要改掉的不良习惯有哪些
有助于受孕的食物有哪些
备孕期间能吃垃圾食品吗
妇女摄入不足会影响生育能力吗
孕前服维生素B的好处有哪些
维生素E对生育的帮助有哪些
维生素C对精子的保护作用有哪些
孕前如何进行春季养生
孕前如何进行夏季养生
孕前如何进行秋季养生
孕前如何进行冬季养生
要当妈妈孕前能多吃肉吗
吃素食会影响女性受孕能力吗
孕前准爸爸多吃蔬菜水果有好处吗
孕前营养应当从何时开始加强
孕前宜饮矿泉水吗
孕前多喝水有科学根据吗
夏季孕前应喝什么保健饮料

<<健康怀孕500问>>

孕前能吃甜食吗

孕前为什么不宜食用棉籽油

孕前为什么要注意食品安全问题

准妈妈孕前能吃哪些零食

孕前有必要养肾吗

运动健肾是怎么一回事

如何在冬季保养肾脏

冬季有哪些方法可以锻炼保肾

冬季如何选择补肾药物

.....

早孕篇：幸福妈咪孕早期慢字是关键

孕中篇：孕妈咪营养补充调整最佳期

孕晚篇：幸福孕妈咪有效保健重在细节

胎教篇：聪明孕妈咪该作何不该做的那些事

分娩篇：顺产是件美丽的事儿

<<健康怀孕500问>>

章节摘录

版权页： 注意足部的保健，实际上也就是对肾的保健。

因为肾的经络起于足心。

从全息论的角度来看，足底的特定部位与全身脏器存在着直接关系。

脚底是反映全身的镜子。

冬天切忌夜间憋尿，因为天气寒冷，有人就寝后因怕冷不愿起床排尿而憋尿。

这是一种不良习惯，是对肾有损害的一种做法。

尿液中含有尿素、尿酸以及各种有毒的代谢产物。

这些物质如果在体内积存过久，就可能对机体产生有害影响，甚至可引起膀胱炎、尿道炎，经常憋尿，还可能产生尿痛、尿血的情况。

尤其是女性，其尿道比较短而宽，尿道括约肌功能比较弱，另外膀胱和输尿管交界部的“活瓣”作用也弱，憋尿常会使膀胱内尿液聚升而使尿液返流到肾，从而产生一系列不适的症状，如畏寒、发热、尿急、尿频、腰痛、乏力等，从而使肾脏出现病变。

冬季有哪些方法可以锻炼保肾 冬季，因天气寒冷，很多人不愿参加体育运动，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。

这说明冬天如能坚持锻炼，可以强健体魄，增加抗病能力，保肾防病。

鸡鸣即起，坚持晨间锻炼。

早晨是阳气最旺盛、空气最清新的时候，也是锻炼的大好时机。

因此清晨按时起床，不应太晚，应以日出前后为最佳时机。

晨间锻炼，在床上可做调神练气、咽唾叩齿、梳发摸头、摸耳、摸鼻等活动以养肾。

唾为肾之液，齿为骨之余，为肾所主。

发又为血之余，肾其华在发，开窍于耳。

故以上活动可起到养肾的作用。

在室外或跑步，或打拳，或练气功，或做保肾自我按摩。

晨起是旭日初生之际，呼吸吐纳，活动肢体，可使周身气血流畅。

自我保肾按摩法很多，可酌情选之。

最简单的是以双手掌在肾区部位做上下推摸，每组动作100次左右，使肾区有发热感，这对于肾有很好的保健作用。

晨起锻炼也要因人而异，一般来说，年轻人可做些稍剧烈的活动，如打羽毛球、排球、篮球等，也可跑步、打拳；而老年人则应做一些如散步、打太极拳、气功、慢跑、做操等运动量小的活动。

患有。

肾病的人，如肾炎、泌尿系统感染等，一定要轻微运动，不能使自己太累，而且要注意保暖，勿使自己感冒。

<<健康怀孕500问>>

编辑推荐

一本权威专家给所有孕妈妈的完美孕育指南；从孕前准备到新生儿养育，你一定要知道的事。
不一样的孕育，不一样的未来！

让您的孕育更科学，让您的孩子更健康！

全面：孕前、孕期、分娩、产后面面俱到；专业：知名妇产科专家联手为你答疑解惑；实用：信息的宝典，一读就懂，一学就会。

<<健康怀孕500问>>

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>