第一图书网, tushu007.com

<<健康怀孕全程无忧>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕全程无忧>>

13位ISBN编号：9787560532486

10位ISBN编号：7560532489

出版时间：2009-10

出版时间：西安交通大学出版社

作者：郑秀华，张揆一 著

页数：161

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

<<健康怀孕全程无忧>>

内容概要

《健康怀孕全程无忧》从“顺利怀胎、平安分娩、快速康复”三方面，对如何孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝作了具体指导。
一是父母双方应该怎样孕育，才能达到“顺利怀胎”；二是指导准妈妈如何做才能“顺利分娩”，使每一位准妈妈都能平安顺利地度过漫长的280天特殊历程；三是指导产妇怎样顺利地度过产褥期，使身体快速康复达到最佳状态。
《健康怀孕全程无忧》内容通俗易懂，实用性强，是陪伴育龄妇女科学孕育、平安愉快地度过妊娠期的指导性书籍。

<<健康怀孕全程无忧>>

书籍目录

“ 顺利怀胎 ”奥秘何在一、婚前体检造福后代（一）为什么要进行婚检（二）解说婚检的内容（三）哪些女性不宜怀孕（四）遗传病问题的婚前咨询二、做好怀孕的心理准备三、顺利怀胎的营养条件（一）顺利怀胎与吃有关（二）顺利怀胎必备条件（三）怀孕前的饮食误区四、不可忽视的怀孕前保健（一）生活条件与顺利怀胎（二）创造良好的环境条件（三）保护乳房，做好怀孕准备五、最佳受孕时机的选择（一）受孕年龄的选择（二）怀孕分娩的黄金季节（三）做高龄初产妇的弊端六、家庭生活和谐与顺利怀胎（一）想生育只有性是不够的（二）有利于生儿育女的性爱妙招（三）怎么样才能使精卵鹊桥相会（四）有关受孕的四个问答（五）夫妻相爱关系后代怎样做方能“ 平安分娩 ”一、母体健康方能顺利分娩（一）孕妇易患疾病及其处理（二）孕早期常见异常及其处理（三）孕中期常见异常及其处理（四）孕晚期常见异常及其处理（五）孕晚期出现不适怎么办二、保证胎儿健康成长（一）怎样知道胎儿健康（二）胎儿易患哪些疾病（三）胎儿患病怎么办（四）怎样预防胎儿畸形三、孕妇营养与顺利分娩（一）孕妇与胎儿营养（二）孕妇营养调护四、孕期运动有利于分娩（一）运动有益于顺利分娩（二）孕妇做哪些运动最好五、顺利分娩的心理准备（一）准爸爸应该怎样做（二）健康心理促进自然分娩六、孕期的生活环境调适（一）孕早期、孕后期应避免性生活（二）怀孕与工作的合理安排（三）孕期睡眠与生活调适（四）孕期的居室环境要求七、分娩前的特殊准备（一）做好分娩前的物质准备（二）了解减轻分娩疼痛的方法（三）分娩期丈夫的责任八、产前检查必不可少（一）产前检查些什么（二）胎位不正怎么办（三）产前检查出病来咋办九、自然分娩是最佳选择（一）自然分娩的好处多多（二）有关难产问题的解答（三）不要盲目选择剖宫产产后“ 快速康复 ”绝招一、顺产产妇的快速康复（一）产后子宫恢复的时间（二）产后子宫恢复的表现（三）“ 子宫复旧不全 ”是咋回事（四）影响子宫复旧能力的七种因素（五）令子宫快速复旧的四种妙招二、母乳喂养与乳房的护理（一）母乳喂养优势多多（二）母乳喂养的方法（三）走出母乳喂养的误区（四）影响母乳分泌的药物（五）产妇乳房的护理三、产后新妈妈注意外阴清洁（一）月子中如何做好外阴清洁（二）产后恶露的处理四、产褥期的保健与护理（一）产褥期的保健（二）产褥期与缺乳妇女的家庭护理（三）产后调理的十大误区五、产后性生活的安排六、剖宫产后产妇的特殊保健与护理七、产后饮食调配与快速康复（一）产后的饮食调配（二）当心产妇饮食误区（三）产后瘦身健美食品（四）产后健美瘦身药膳八、产后疾病防治与快速康复（一）要小心产褥热（二）急性乳腺炎的防治（三）产后抑郁症（四）产后贫血食疗方（五）产后腰腿痛的防治（六）子宫复旧不良问答（七）产后尿失禁怎么办（八）月子里常犯的个错九、产后运动与快速康复（一）产后运动日程表与运动须知（二）产后妈咪的健身操（三）产后瘦身运动（四）产后瘦身误区知多少（五）产后瘦身的四大关键十、健康美丽地走向新生活（一）产后心理美的调护（二）产后美丽八条关照（三）生活方式好身体更健康

章节摘录

一、婚前体检造福后代　　（一）为什么要进行婚检　　从20世纪80年代开始，婚前医学检查成为中国人结婚登记的一项不可缺少的法律程序；2007年初，国务院发布了《婚姻登记条例》，取消了强制性的婚前医学检查制度。
婚检不再强制执行，并不是取消，而是从强制变成自愿。
这表明我们的社会更加关注、尊重个人的权利和情感，是一种很大的进步。
婚检严格意义上应称为婚前保健，为结婚双方和后代的健康考虑，婚前检查都是非常必要的。
1.通过婚检，可以全面了解自身及对方的健康状况。
这对今后家庭幸福和睦、提高生活质量、孕育健康后代都是至关重要的。
2.通过婚检，没有发现影响结婚的疾病，新人怀着轻松、愉快的心情步入结婚的殿堂。
一般经过婚检，绝大多数新人都会符合结婚的健康要求。
3.通过婚检，即便发现了影响婚育的疾病，医生会根据具体情况提出合理的建议与帮助，疾病治愈后仍然可以结婚。
真正不宜结婚的概率非常小。
4.不婚检导致四大人口安全隐患。
在大量调研的基础上，不婚检会带来人口安全四大隐患：一是出生缺陷发生率明显升高——据贵州省30所医院所做出生缺陷监测统计，随着婚检率的下降，出生缺陷发生率逐年上升。
二是通过婚检检查出的法定传染病得不到有效的预防——使艾滋病、淋病、梅毒、尖锐湿疣等性传播疾病在婚育人群中的传播率加大。

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