

<<孕产妇保健220问>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健220问>>

13位ISBN编号：9787801943538

10位ISBN编号：7801943538

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王慧萍 编

页数：318

字数：260000

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>

<<孕产妇保健220问>>

内容概要

本书共分十二部分，220个问答题。

本书以通俗的语言，浅显易懂的问全形式，介绍了孕产妇在日常生活、饮食营养、体育运动、性生活、疾病防护、心理卫生、孕期用药、养胎、胎教、分娩、产生康复及哺乳等方面的保健和优生知识，对孕期大家普遍关心的问题作了明确的加答。

本书具有科学性、知识性和实用性，是集自保、自养、自防、自疗为一体的实用的科普书，不仅是育龄妇女、孕妇、产妇及夫妻双方的必读之书，而且对基层妇幼保健人员也是一本很好的参考书。

<<孕产妇保健220问>>

书籍目录

一、日常生活 1. 孕妇如何注意生活起居？

2. 孕妇如何选择衣着？
3. 孕妇如何注意休息？
4. 孕妇如何注意居室卫生？
5. 孕妇如何干家务活？
6. 孕妇应避免哪些工作和环境？
7. 孕妇上班要注意什么？
8. 孕妇应如何修饰打扮？
9. 孕妇应如何护理脸部？
10. 孕妇如何保养皮肤？
11. 孕妇洗澡洗头应注意什么？
12. 孕妇如何做好乳口腔保健？
13. 孕妇应如何做好乳房的保健？
14. 孕妇应如何护理乳房、乳头？
15. 孕妇怎样才能睡好觉？
16. 孕妇采取哪种睡眠姿势较好？
17. 孕妇在夏季要注意什么？
18. 孕妇在冬季要注意什么？
19. 孕妇平时活动应注意什么？
20. 孕妇旅游时应注意什么？
21. 妻子怀孕期间丈夫应怎样做？

二、饮食营养 22. 有益于孕妇的营养食物有哪些？

23. 孕妇宜食哪些食物？
24. 孕妇应禁忌哪些食物？
25. 孕妇宜用和忌用哪些饮料？
26. 孕妇早孕反应时饮食上应注意什么？
27. 妊娠各期应如何注意饮食？
28. 孕妇缺钙、锌、碘、叶酸时如何通过饮食补充？
29. 孕妇在不同的季节应如何选择饮食？

.....三、体育运动四、性生活五、疾病防治六、心理卫生七、合理用药八、孕期养胎九、孕期胎教十、妊娠分娩十一、产褥期康复十二、科学哺乳附录 营养素功用简明表参考文献

<<孕产妇保健220问>>

编辑推荐

健康的父母只是生育健康孩子的必要条件，还有很多内在的不利因素，会对母亲和孩子的健康产生难以预料的影响，本书明确解答了孕妇通常要遇到的问题，希望它能像一位随身的家庭医生，帮助你顺利度过为人父母的最初阶段。

<<孕产妇保健220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>