

<<孕产期安全与保健专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期安全与保健专家指导>>

13位ISBN编号：9787510430541

10位ISBN编号：7510430542

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：高秀勤

页数：318

字数：200000

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>

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

### 内容概要

《孕产期安全与保健专家指导》是为准妈妈的孕期安全和生活保健予以指导。本书分为15个部分，从备孕期安全准备、孕期的饮食安全、产检安全、有效防辐射、生活起居、健康运动、安全出行、安全用药等各个方面为准妈妈细细梳理，同时为准妈妈的分娩、坐月子以及新生儿的保健也有清楚的推荐方案，旨在让每一位准妈妈都能够健康快乐地孕育聪明宝宝。

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

### 作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

毕业于中国科技大学医疗系。

曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察。

中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师，擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症。

1993年起享受国务院政府特殊津贴至今。

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

### 书籍目录

#### Part 1 备孕期，您不能忽视的几件事

孕前检查的重要性?

孕前体检是优生优育的保证

警惕给妊娠带来风险的疾病

孕前应了解的常见遗传知识

全面解读优生四项检查?

弓形虫

单纯疱疹病毒

风疹病毒

巨细胞病毒

了解孕前宜忌，预约健康宝宝?

选择最佳受孕年龄和季节

怀孕前应暂离的工作环境

小心避开灰色受孕期

孕前营养储备：叶酸、蛋白质

戒烟戒酒，调整生活习惯

让体重恢复到标准状态

孕前适当运动，锻炼健康体魄

心理调适同样非常重要

#### Part 2 安全健康饮食方案

准妈妈不宜食用的水果大搜寻?

桂.圆

山.楂

荔.枝

柿.子

杏

补充营养素不可过量?

不宜过量补鱼肝油

孕期补钙要适量

准妈妈补叶酸别超量

过量补充维生素A危害大

切勿陷入误区，不要盲目补碘

有些口福不能享，这些食物要慎防?

人.参

鹿.茸

蜂王浆

螃.蟹

酒.类

浓.茶

甘.蔗

可.乐

食品添加剂

罐头食品

油.条

养成良好饮食习惯

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

注意个人卫生

在适当的温度下保存食物

食物要彻底加热

外出就餐注意事项

改掉饮后不良小习惯

准妈妈饮食咸淡要注意

Part 3 孕检——准妈妈安全健康的保护伞

孕早期孕检安排?

孕1月

孕2月

孕3月

孕中期孕检安排

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕晚期孕检安排

孕8月

孕9月

孕10月

消除准妈妈的孕检误区

误区一：孕早期不必到医院检查

误区二：产前检查不能做妇检

误区三：产前筛查能排除胎宝宝所有出生缺陷

Part 4 孕期最有效的全方位防辐射法

警惕您身边的辐射源

认识电磁辐射

居室中的辐射源

职场辐射细细谈

隐藏在生活中的其他辐射源

预防辐射之饮食法

11种防辐射的神奇食物

蛋白质不能少

多补充维生素

防辐射之绿色植物法

防辐射绿植推荐

防辐射绿植摆放有讲究

权威医生如何看待防辐射服

防辐射服的款式和面料选择

防辐射服的穿着技巧

预防辐射的其他方法

能量供给要充足

矿物质平衡尤为重要

无机盐供应宜加量

职场准妈妈防辐射

电磁辐射对职场准妈妈的危害

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

如何减少手机辐射

准妈妈防职场辐射的九种方法

外出公干时的防辐射攻略

Part 5 起居养胎——平安度过每一天

了解家的安全度

室内空气

花草摆放

清洁用品

地毯

气雾剂和空气清新剂

安全生活小细节?

准妈妈孕期乳房护理要诀

如何安全享受孕期夫妻生活

准妈妈佩戴隐形眼镜须知

准妈妈做家务活有讲究

细数准妈妈孕期最易犯的小错误

准妈妈洗澡的三大禁忌

准妈妈的安全睡眠法则

穿衣打扮新哲学?

穿上衣宜松不宜紧

孕中期宜穿背带裤

穿弹力袜可预防腿部浮肿

三种鞋子威胁准妈妈足部健康

哪些美容项目准妈妈不宜做

如何挑选合适的洗发水

Part 6 准爸爸做好安全保障工作

做准妈妈的安全防护伞

怀孕不是准妈妈一个人的事

和准妈妈一起去听听孕妇课堂

为准妈妈测量宫高

和准妈妈一起运动

做好准妈妈的心灵导师

理解准妈妈, 让她有个好心情

了解她的心理变化

对胎宝宝的监护很重要

对准妈妈说“你很美”

不要频繁地外出应酬

带准妈妈走出心理困境

给准妈妈一个依赖的港湾

做个忠实的听众

多陪准妈妈到户外散心

要做好“心理备课”

一起面对产前焦虑

做好准妈妈生活上的安全助手

帮准妈妈做点家务

为准妈妈营造良好的居室环境

关心准妈妈的睡眠

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

要迁就准妈妈的口味  
为辛苦的准妈妈洗个头  
督促准妈妈做产前检查  
巧用枕头帮助准妈妈睡眠  
给准妈妈做做按摩  
常给准妈妈制造惊喜  
鼓励准妈妈自然分娩  
督促准妈妈观察胎动  
帮准妈妈按摩防治感冒  
和准妈妈一起经历分娩时刻  
在分娩期做好安全防护  
准爸爸在产房不宜做的事  
待产室准爸爸要做好四件事  
Part 7 带“球”运动——适宜准妈妈的运动方式  
散?步  
利于心血管健康  
散步的安全法则  
慢?跑  
锻炼心肺功能  
慢跑的安全法则  
瑜?伽  
锻炼心肺功能  
做瑜伽的安全法则  
孕10月安全瑜伽推荐  
游?泳  
理想的全身运动  
游泳的安全法则  
跳?舞  
促进心肺供血  
跳舞的安全法则  
孕期运动注意事项?  
有自然流产史,准妈妈千万别乱动.  
孕早期运动要注意“慢”  
孕晚期胎位不正不宜做运动  
孕期运动应注意心跳频率  
Part 8 孕期安全出行攻略  
准妈妈乘车指南  
乘坐公共交通工具  
“自行车族”准妈妈出行  
准妈妈私家车上班  
逛街、出游安全须知  
准妈妈怎样逛街才安全  
在商场超市如何保护自己  
节日出行指南  
孕期旅游前需做好的准备  
孕期出游别忘带上“百宝箱”  
不宜去哪五大公共场所

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

不同孕期的出游法则?

孕早期出游

孕中期出游

孕晚期出游

准妈妈如何坐轮船?

Part 9 带着宝宝安全赢职场

让职场生活更加轻松

用心呵护, 让你安全度孕期

如何平衡事业与生活

职场准妈妈减压大法

赶走疲劳的好方法

从容面对工作和生活

职场准妈妈办公有道

警惕危害较大的几种职业

远离工作环境的隐形有毒物

远离写字楼综合征

职场准妈妈健康饮食秘诀

职场准妈妈的安全用餐原则

职场准妈妈的营养早餐方案

职场准妈妈的营养午餐方案

职场准妈妈的营养晚餐方案

职场准妈妈零嘴巧吃巧选

职场准妈妈外出聚餐的原则

职场准妈妈喝茶之道

大麦茶

花果茶

水果茶

乌龙茶

柚子茶

洛神茶

普洱茶

红茶与绿茶

姜. 茶

枣. 茶

打造职场准妈妈完美新形象

职场准妈妈护肤大全

职场准妈妈的衣橱规划

职业服装巧搭配

赶走职场准妈妈工作中的烦恼

职场准妈妈工作中的烦恼多多

学点积极心理学, 让您烦恼少少、

快乐多多

Part 10 孕期常见病防治

Part 11 准妈妈用药安全黄金法则

Part 12 平安过四季

Part 13 准妈妈安全分娩方案

Part 14 准妈妈安全坐月子有讲究



<<孕产期安全与保健专家指导>>

Part 15 新生儿安全保健指导

章节摘录

版权页：插图：穿弹力袜可预防腿部浮肿 怀孕后，准妈妈随着子宫的增大以及孕期体内血量的增加，腿部静脉的压力会增大，再加上黄体酮水平的增高，血管壁会变得松弛，极容易出现静脉曲张。尤其在身体超重、怀了双胞胎或多胞胎、站立时间过长的准妈妈身上更为常见。

穿弹力袜的妙处 穿专业弹力袜也能帮助准妈妈减轻腿部沉重感，缓解疲劳。

医用弹力袜可改善下肢血液循环，使下肢水肿减轻，因曲张的静脉引起的疼痛和不适得以缓解，防止静脉曲张程度加重。

弹力袜穿法讲究（1）选择合适的弹力袜。

所谓合适，即穿上后感觉踝部压力最大，小腿次之，膝以上最小，并且不影响膝关节活动，坐下或下蹲时不会起褶，舒适贴身。

如果穿上弹力袜后感觉整个袜子的压力基本一致，则为不合适，其弊大于利，不仅不改善血液循环，反而阻碍血运。

（2）根据病变部位选择袜子的长短。

由于妊娠期静脉曲张病变多局限于小腿及踝部，故选择膝长型的袜子即可达治疗目的，个别累及大腿静脉者方用更长些的腿长型弹力袜。

（3）注意袜子弹力和压力的大小。

妊娠中晚期为预防下肢静脉曲张，应选择低压弹力袜（预防型18毫米汞柱），治疗则用中压（治疗型20~30毫米汞柱），不宜用高压型弹力袜。

其他缓解腿部浮肿的方法 准妈妈可以采取一些措施来预防或减轻孕期静脉曲张。

如坚持每天锻炼，在怀孕的每个阶段，要尽量将体重保持在推荐体重范围内。

准妈妈在日常活动中，可能的话要随时举起腿和脚。

坐着的时候，用一个凳子或盒子垫起双腿；躺着的时候，则用一个枕头垫高双脚。

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

### 媒体关注与评论

专门针对孕妇本身的安全、保健书，不错的，比较有用的书，很有指导意义。

——宅妈以前很多方面还真没注意到过，读了之后才知道，要想让自己的宝宝平安出生，自己要多多学习了。

——80后新妈妈内容全面，分类明确，章节清晰，详细又不会沉闷！

值得推荐！

——乐爸

## <<孕产期安全与保健专家指导>>

### 编辑推荐

《孕产期安全与保健专家指导》根据准妈妈孕期不同阶段的特点进行了各方面的详细指导，如孕期的饮食安全、产检安全、生活起居等。同时也给准妈妈带来了有关分娩、坐月子等一些实用知识讲解，内容科学权威，语言严谨，内容连贯统一。

<<孕产期安全与保健专家指导>>

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>