

<<妊娠期保健和围生期护理>>

图书基本信息

书名：<<妊娠期保健和围生期护理>>

13位ISBN编号：9787536942356

10位ISBN编号：7536942354

出版时间：2007-8

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：童筱 编

页数：384

字数：269000

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>

## <<妊娠期保健和围生期护理>>

### 内容概要

《好妈妈培训班》丛书共分6册，有：《遗传新知与优生妙法》、《孕育指导与不孕指南》、《妊娠期保健和围生期护理》、《胎教新招与优生秘籍》、《坐月子妙招与产儿保健》、《婴幼儿优教优育》。

本书为该丛书之一，以最新的研究成果为依据，科学地向您介绍了孕育生产整个阶段的护理和保健工作。

孕育生产整个阶段的护理和保健工作是一个非常复杂和系统的问题，要注意和处理的事情很多。

书中配有大量插图，内容通俗易懂，为您做了详细的讲解和指导。

希望本书会给准备孕育的年轻夫妇带来科学的指导和帮助，为那些饱受孕育问题困扰的夫妇带来福音。

## &lt;&lt;妊娠期保健和围生期护理&gt;&gt;

## 书籍目录

孕初养护与计划 一、怀孕的测知及应对 怎样测知怀孕 推算预产期 初孕反应及对策 二、孕期生活的科学安排 孕期的动作姿势行为规范 孕期外出旅行的行为规范 孕期的日常生活规范 孕期的卫生与修饰规范 孕期舒适消暑的方法 孕期养护 一、孕期饮食的科学搭配 孕妇因月择食 孕妇因季择食 多吃水果的好处 胎儿益智食品的科学进食 孕后期补钙的重要性 孕期科学营养饮食的方法 孕期补锌的好处 肥胖的孕妇不需刻意节食 孕期食谱举例 孕期需适当补铜 孕妇应该少吃哪些食品 孕育中期饮食安排 缓解孕吐的饮食 孕期的营养需求 妊娠早期饮食安排原则 妊娠早期膳食营养要求 孕早期夏季一日营养食谱 孕早期秋季一日营养食谱 孕中期膳食营养要求 孕中期秋季一日营养食谱 孕中期冬季一日营养食谱 孕晚期膳食营养要求 孕晚期饮食安排原则 孕晚期秋季一日营养食谱 二、孕期的饮食禁忌 孕妇贪吃冷饮的害处 孕妇忌偏食 孕妇多吃盐的害处 孕妇忌饮酒 孕妇多吃菠菜的害处 孕妇多吃山楂的危害 孕妇忌吃霉变食品 孕妇忌喝咖啡碱类饮料 孕妇忌吃过敏性食物 孕妇慎吃黄芪炖鸡 孕妇忌常吃罐头食品 孕妇慎吃精米精面 孕妇忌缺乏维生素B6 孕妇忌只吃素食 孕妇忌缺乏维生素C 孕妇忌缺乏维生素A 孕妇忌盲目吃酸食 孕妇忌缺乏维生素D 孕妇忌多食用刺激性食物 孕妇忌缺乏“脑黄金” 孕妇在孕早期忌多食动物肝脏 孕妇忌过量服用鱼肝油 孕妇忌缺乏维生素E 孕妇忌缺乏维生素K 孕妇忌缺乏维生素B 孕妇忌缺乏维生素B 孕妇忌过服补品 孕妇忌食的热性调料 孕妇不宜饮用蜂王浆 孕妇不宜吃火锅 孕妇忌食棉籽油 三、孕期的生活禁忌 孕妇化妆要科学安全 孕妇洗澡忌水温过高 孕妇忌久坐久站 孕妇忌睡电热毯 孕妇忽视冬季保健的害处 孕妇睡弹簧床的害处 孕妇忌坐浴 孕妇忽视盛夏的害处 孕妇睡姿的禁忌 孕妇忌用束带紧腹 孕妇忌穿束身的衣服 孕妇穿鞋的禁忌 孕期禁忌的工作及环境 孕期忌性生活过频 孕妇忌去的场合或环境 孕期忌不讲卫生清洁 孕妇忌常看电视 孕妇忌不做运动 孕妇忌接触农药 孕妇忌不注重休息 孕期拔牙的危害 孕期忌接触宠物 孕妇乘车的禁忌 孕妇忌触电 孕期忌居室环境差 孕妇忌过多晒太阳 孕妇忌噪音污染 孕妇忌闻汽油废气 孕妇忌久吹风扇 孕妇忌不注意保暖 孕妇做饭的禁忌 孕妇忌听激烈音乐 孕期忌患风疹 孕期赌博对孕妇胎儿的双重危害 孕期忌感染巨细胞病毒 孕妇忌焦虑 孕妇忌发怒 孕妇忌涂清凉油类物质 孕妇忌工作过度 孕妇忌开车 居住高层孕妇的生活禁忌 孕期抽烟的危害 孕期沾酒的危害 四、孕期的性生活 孕期性生活的前提与准则 孕期性生活的生理解析与行房讲究 孕期性生活的两大禁忌 五、孕期的运动健身 孕期锻炼的方式 有益分娩的妊娠期保健操 母胎受益的呼吸操 六、科学安胎的方法 丰富的妊娠知识决定良好的心态 孕妇心理对胎儿的影响 烦躁心理需要巧妙调适 让忧郁沮丧的心理烟消云散 及时消除担心恐惧心理 淡漠心理的起因与消除 暴躁心理的危害与消除 抛掉过分依赖的心理 不作无科学依据的臆想猜测 耐心是处理焦急心理的良方 孕妇要看到自己的美丽 胎教的心态和方法要科学合理 调适临产的紧张心态 七、孕期的用药禁忌 孕妇不宜药物 抗菌药物对胎儿有哪些不良影响 八、孕期的日常保健 科学处治孕期常出现的几种症状 孕妇的自我监护 孕期下肢水肿的处治方法 孕期便秘的防治 孕妇静脉曲张的保健与防治 孕后期脱肛、痔疮的防治 孕后期霉菌性阴道炎的防治与保健 孕期腰背痛的保健和防治 孕妇防止拱背的方法 孕后期的乳房保健 孕期的心理健康调适 临产养护 一、临产准备 应为宝宝准备的东 西 高龄初产的临产准备 有合并症的孕妇要提前入院 不能正常生产的原因 产痛分析及缓解办法 自然分娩和无痛分娩的产前训练 临产先兆 科学看待剖腹产 为新生儿应准备哪些医疗用品和药品 二、分娩指导 剖腹产手术利弊的详细解析 对一种新型分娩方式的辩证分析 产道的生理学解释 产力的取决因素与运用技巧 分娩的三要素 分娩的具体过程 轻松分娩的动作与要点 分娩特殊、异常和难产的分析与处理 分娩的先兆 分娩时的助产动作 产后母婴护理 一、产后护理 产后的居室环境标准 产褥期生理现象与注意事项 产后的休息事项 产后宫缩痛的处治和护理 产后切忌吸烟、饮酒、喝茶 产褥期感染的防治 产后早下床活动的好处 产后及时排便的重要性 产后尿失禁的原因和防治 产后

<<妊娠期保健和围生期护理>>

尿潴留的原因和防治 产褥期便秘的原因和防治 产后脱发的原因和防治 产后多汗的处治及护理 产后恢复苗条体型的两个主要途径 产妇不宜睡弹簧床的原因 产褥中暑的防治与护理 产后头部卫生的重要性 产后忧郁症的原因与处治 产后洗澡应注意的事项 产后乳头皸裂的原因及防治 产后乳腺炎的防治 二、新生儿的护理 早产儿的护理 新生儿的生理现象及护理 新生儿脐带的脱落及护理 新生儿洗澡的方法 新生儿睡姿标准 新生儿的空气浴和日光浴 新生儿的科学抱法 头颅血肿的新生儿护理

<<妊娠期保健和围生期护理>>

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>