

<<孕产保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健一本通>>

13位ISBN编号：9787537536226

10位ISBN编号：7537536228

出版时间：2008-1

出版时间：河北科学技术

作者：肖巧珍编著

页数：530

字数：400000

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>

## <<孕产保健一本通>>

### 内容概要

本书详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。

凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

本书是从细节入手，通俗易懂地提出了一些切实可行的方案，对孕妇在孕期容易疏忽的地方进行了温馨提示。

同时，为了便于孕妇阅读并进一步深化阅读，还在书中穿插了一些非常实用的小贴士，其良苦用心是让孕妈妈们能从心理上接受身体上所发生的各种正常变化，从而安之若素，愉快的度过人生这一段特殊时期，孕育一个聪明健康的小宝宝。

## &lt;&lt;孕产保健一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 准备怀孕了 了解怀孕优生基础知识 智力与遗传 血型与遗传 性格与遗传 会遗传的容貌特征 遗传与优生 环境与优生 缺碘环境与碘缺乏病 高氟区与先天性氟中毒 大气污染 毒素致畸的发生时期 营养与优生 生活方式与优生 烟酒与优生 药物与优生 怀孕的真相 避孕原理 常用避孕方法 其他避孕法 制订一个最佳生育计划 制订一个家庭计划 计划受孕不可忽视 孕前检查的主要内容 怀孕计划, 开始倒计时 做好必要的孕前准备 孕前准备要充分 孕前生活安排 孕前饮食与用药 为了优生进行全面调整 孕前要做好营养准备 加强孕前营养的时机 丈夫应注意合理营养 男子汉要注意补锌 孕前妇女需要补钙 孕前补充维生素 孕期经济准备 适体的内衣 宽松的外衣 合适的鞋 孕期应如何选择床上用品 放置好厨具有利健康 营造良好的家居环境 舒适的居室环境 家居环境与优生 不宜在新装修的房屋里怀孕 预防家庭中的无形杀手 忌用洗涤剂 选择最佳受孕时机 最佳生育年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时机 选择人体生物节律高潮期 最佳受孕阶段 最佳受孕环境 受孕的性生活禁忌 自我选择生男生女 最佳怀孕控制 决定胎儿性别的秘密 生男生女的选择 生男生女控制法 怎样可以生男孩 怎样可以生女孩 只要身体健康就能办到 夫妻双方需要通力协作 孕前保健宜与忌 调适生理机能 孕前治好贫血 孕前治好膀胱炎、肾盂肾炎 孕前治好阴道炎 调整孕前心绪 孕前宜保持和谐的心理 准孕妇宜补充叶酸 宜开展孕前保健 孕前忌穿紧身牛仔裤 孕前忌服用安眠药 孕前家中忌养猫第2篇 怀孕第一个月的自我保健 了解怀孕常见征兆 怀孕后出现的征兆 了解并接受身体变化 妊娠自我测试 怎样找医生去诊断 妊娠的判断方法 营养保健 孕期营养的重要性 孕妇要注意补充的营养素 孕妇饮食的一般原则 日常保健 注意自我护理 日常保健应注意的问题 勤刷牙对胎儿的好处 正确对待呕吐、恶心现象 本月温馨提醒 应注意的事项 孕妇应注意充分休息 应准备的事项 疾病防治 心脏病的防治 肺结核的防治 肝炎的防治 孕早期防治痔疮 关节炎的防治第3篇 怀孕第二个月的自我保健 胚芽的发育 母体的变化 营养保健 营养需求 饮食应兼顾到胎儿的需求 日常保健 注意自我护理 正确对待早孕反应 戒除恐惧心理 本月温馨提醒 应注意的事项 妊娠期要注意外阴清洁 应准备的事项 疾病防治 妊娠早期要注意的异常情况 谨慎对待人工流产 影响胎儿发育的种种因素 妊娠异常的诊断与检查 正确检查母体的尿液与血液第4篇 怀孕第三个月的自我保健 胎儿的发育 母体的变化 营养保健 营养需求 为了避免或减轻妊娠反应要采取的措施 孕妇要多吃水果 孕妇长期素食对胎儿有害 妊娠期应避免吃的食物 日常保健 注意自我护理 检查血红蛋白 测定凝血状况 定期做尿常规检查 提前测血型 预防胎儿宫内感染 购买药物时应注意的事项 妊娠高血压综合征对胎儿的危害 注意牙齿保健 去医院做第次产前初查 避免流产 避免盲目保胎 妊娠期劳动保护 妊娠期产生心理问题的原因 妊娠期加强情绪调节 本月温馨提醒 应注意的事项 妊娠期做家务的注意事项 避免染发或烫发 应准备的事项 疾病防治 妊娠剧吐 妊娠期应防感冒 甲状腺功能亢进患者的孕期保健 贫血的防治第5篇 怀孕第四个月的自我保健 胎儿的发育 母体的变化 营养保健 营养需求 饮食特点 注意营养不良损害胎儿大脑 孕期饮食禁忌 日常保健 注意自我护理 不要延误做产前诊断 妊娠期不要在新房内居住 本月温馨提醒 应注意的事项 妊娠期运动应注意 妊娠期看电视应注意 应准备的事项 疾病防治 消化不良 孕妇会出现心慌气短 孕妇头晕、眼花的危害 注意用黄体酮安胎第6篇 怀孕第五个月的自我保健 胎儿的发育 母体的变化 营养保健 营养需求 饮食特点 注意补钙 日常保健 注意自我护理 注意测量宫高和腹围 细心呵护乳房 注意饮食起居 防止缺钙 第次产前检查 孕妇安然过夏 孕妇穿鞋有讲究 本月温馨提醒 应注意的事项 孕妇外出旅行应注意 注意妊娠黄疸对胎儿的影响 应准备的事项 疾病防治 乙型肝炎对胎儿的影响 预防胎儿先天性心脏病 预防胎儿失聪第7篇 怀孕第六个月的自我保健第8篇 怀孕第七个月的自我保健第9篇 怀孕第八个月的自我保健第10篇 怀孕第九个月的自我保健第11篇 怀孕第十个月的自我保健第12篇 住院分娩的自我保健第13篇 “坐月子”期间的自我保健第14篇 进行产后恢复训练



<<孕产保健一本通>>

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>