

<<孕产妇保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健全书>>

13位ISBN编号：9787543647121

10位ISBN编号：7543647125

出版时间：2008-4

出版地点：青岛

作者：纪向虹 编

页数：511

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>

## <<孕产妇保健全书>>

### 内容概要

《孕产妇保健全书》通过通俗易懂的语言、诙谐活泼的漫画和亲切生动的版式，详细讲述了孕产妇保健知识和新生儿护理知识。

《孕产妇保健全书》内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇的一本保健指导大全。

在《孕产妇保健全书》孕前准备部分，讲解孕前健康饮食、孕前居家健康、孕前职场健康、孕前疾病用药、孕前运动健身、孕前心理健康、孕前优生知识和孕前胎教知识，指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在孕妇保健部分，针对怀孕十个月，在每个月份都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，为准妈妈的健康饮食、居家健康、职场健康、疾病用药、运动健身、心理健康和胎教等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法，讲解了新妈妈产后疾病用药、居家健康、健康饮食、运动健身、心理健康等各种保健知识，同时指导新妈妈掌握正确的哺乳和断奶方法。

在新生儿护理部分，为年轻的父母详细讲述了新生宝宝的护理要点、新生儿常见问题与应对技巧等。

## <<孕产妇保健全书>>

### 书籍目录

#### Part1 孕前准备

##### 孕前健康饮食

- 1.准妈妈孕前优生饮食指导
- 2.准爸爸孕前优生饮食指导
- 3.准爸妈从孕前3个月开始加强营养
- 4.准妈妈从孕前3个月开始补充叶酸
- 5.准妈妈不要追求骨感美
- 6.不做体重超常的准妈妈
- 7.不做体重超常的准爸爸
- 8.准妈妈受孕前不宜多吃的食物
- 9.能提高精子质量的食物
- 10.准爸妈要多吃抗辐射的食物
- 11.准妈妈和甜食说拜拜
- 12.先排毒再怀孕
- 13.准爸妈要戒喝可乐
- 14.准爸妈要戒酒
- 15.准妈妈不宜食用棉籽油
- 16.准爸妈尽量少在外面就餐
- 17.巧食补让准妈妈远离贫血

##### 孕前居家健康

- 1.准爸妈在孕前要调养好身体
- 2.准妈妈孕前健康生活准则
- 3.营造整洁温馨的生活环境
- 4.准妈妈疲劳过度不利怀孕
- 5.孕前物质准备要齐全
- 6.孕前居家安全准则
- 7.准妈妈慎用洗涤剂
- 8.准爸妈要避免接触有害物质
- 9.受孕前要将宠物长期寄养或送人
- 10.准爸爸要至少在孕前3个月戒除烟酒
- 11.准妈妈千万不要吸烟
- 12.准爸爸要注意防热
- 13.新婚燕尔不宜马上怀孕
- 14.避孕失败不宜继续妊娠
- 15.年龄会影响精子质量
- 16.准爸爸尽量少用手机

##### 孕前职场健康

- 1.准妈妈受孕前就应回避的工作
- 2.准妈妈孕前工作安全准则

##### 孕前疾病用药

- 1.准妈妈在孕前应进行常规检查
- 2.准妈妈在孕前应进行特殊检查
- 3.准爸爸也要进行孕前检查
- 4.准妈妈受孕前要注射风疹疫苗
- 5.准爸爸也不宜随意用药

## <<孕产妇保健全书>>

- 6.受孕前准妈妈应彻底治疗的疾病
- 7.停用避孕药6个月后再怀孕
- 8.长期服用药物的妇女不宜立即怀孕
- 9.不久前受过x光照射的妇女

### 不宜立即怀孕

- 10.早产或流产后不宜立即再孕
- 11.准爸爸要提前治疗生殖系统疾病
- 12.来自丈夫的生育隐患

### 孕前运动健身

- 1.仔细安排孕前健身计划
- 2.孕前健身应避免颠簸
- 3.准爸爸应暂时告别骑车运动
- 1.做好怀孕的心理准备

### 孕前心理健康

- 2.准妈妈压力过大影响受孕
- 3.准爸爸也要保持好情绪

### 孕前优生知识

- 1.做一个周全的孕前计划
- 2.请医生做一次优生咨询
- 3.了解新生命是如何开始的
- 4.了解孕育宝宝的整个过程
- 5.生命的起始——精子和卵子
- 6.生育宝宝的最佳月份
- 7.排卵前后几天受孕几率最高
- 8.准妈妈要学会自测排卵日期
- 9.以受孕为目的的性生活更需要性高潮
- 10.晚上21~22时受孕最佳
- 11.最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕
- 12.讲究同房体位可增加受孕机会
- 13.准妈妈应及早诊断自己是否怀孕
- 14.是什么决定了宝宝的性别
- 15.男性其实很“脆弱”
- 16.是谁在控制性别的天平
- 17.轻松计算预产期
- 18.预防“缺陷宝宝”的九大措施
- 19.怀孕莫用阴道润滑剂
- 20.近亲结婚要不得
- 21.高危妊娠莫大意
- 22.需暂时延后受孕的情况
- 23.女性不孕的主要原因
- 24.男性不育的主要原因
- 25.什么时候采用人工授精
- 26.什么时候采用试管婴儿技术

### 孕前胎教知识

- 1.真正的胎教要从孕前开始
- 2.胎教成功的秘诀
- 3.准爸妈良好的心理素质可为胎教打下基础

## <<孕产妇保健全书>>

- 4.准妈妈要怀着期盼的心理来迎接新生命的降临
- 5.准妈妈在孕前要积极参加胎教学校
- 6.让宝宝继承你的聪明才智

### Part2 孕妇保健

#### 孕妈咪在第一个月(0~4周)

- 1.小宝宝的发育状况
- 2.准妈妈身体的变化
- 3.准妈妈孕一月注意事项
- 4.孕妈咪一月指南

#### 孕一月健康饮食

- 1.准妈妈孕一月吃什么
- 2.孕妈咪一月营养要素
- 3.适合孕一月食用的食物
- 4.孕期莫忘继续补充叶酸
- 5.有助于补充叶酸的食物
- 6.有助于补充矿物质的食物
- 7.准妈妈可适当多吃的食物
- 8.准妈妈不宜过量吃的几种水果
- 9.准妈妈应少吃罐头食品
- 10.准妈妈应少吃方便食品
- 11.准妈妈不宜多吃油条
- 12.准妈妈只吃精米精面会造成营养缺乏
- 13.准妈妈要养成良好的饮食习惯
- 14.准妈妈饮食七忌
- 15.准妈妈偏食会造成营养失衡

#### 孕一月居家健康

- 1.孕早期居家注意事项
- 2.准妈妈最易忽视的健康营养素
- 3.准妈妈着装要宽松舒适
- 4.孕妈咪美容要以健康为前提
- 5.孕妈咪个人护理细安排
- 6.孕早期应停止性生活
- 7.准妈妈要谨防煤气中毒
- 8.准妈妈要学会记录妊娠日记

#### 孕一月职场健康

- 1.准妈妈怀孕后该如何工作
- 2.准妈妈孕期工作安全备忘录
- 3.准妈妈孕早期不宜使用电脑
- 4.准妈妈不宜从事某些化工行业
- 5.准妈妈上下班安全策略

#### 孕一月疾病用药

- 1.准妈妈应重视孕早期检查
- 2.准爸爸应陪护准妈妈做孕期检查
- 3.孕早期准妈妈需做的常规化验
- 4.准妈妈要谨防宫外孕
- 5.准妈妈要警惕阴道流血
- 6.简单识别假孕的真面目

## <<孕产妇保健全书>>

### 孕一月运动健身

- 1.适宜孕一月的运动
  - 2.孕一月不适合进行的运动
  - 3.孕一月运动安全准则
- 1.准妈妈应重视心理保健
  - 2.准妈妈要保持良好的心态
  - 3.不良情绪对宝宝的影响

### 孕一月胎教知识

- 1.做好孕期的胎教计划
- 2.孕一月胎教方案
- 3.孕一月胎教重点
- 4.让宝宝的发育有一个好的开始
- 5.让想象和憧憬开始最初的胎教

### 孕妈咪在第二个月（5~8周）

- 1.小宝宝的发育状况
- 2.准妈妈身体的变化
- 3.怀孕两月的注意事项
- 4.孕妈咪二月指南

#### 孕二月健康饮食

#### 孕二月居家健康

#### 孕二月职场健康

#### 孕二月疾病用药

#### 孕二月运动健身

#### 孕二月心理健康

#### 孕二月胎教知识

### 孕妈咪在第三个月（9~12周）

#### 孕三月健康饮食

#### 孕三月居家健康

#### 孕三月职场健康

#### 孕三月疾病用药

#### 孕三月运动健身

#### 孕三月心理健康

#### 孕三月胎教知识

### 孕妈咪在第四个月（13~16周）

#### 孕四月职场健康

#### 孕四月疾病用药

#### 孕四月运动健身

#### 孕四月心理健康

#### 孕四月胎教知识

### 孕妈咪在第五个月（17~20周）

#### 孕五月健康饮食

#### 孕五月居家健康

#### 孕五月职场健康

#### 孕五月疾病用药

#### 孕五月运动健身

#### 孕五月心理健康

#### 孕五月胎教知识

<<孕产妇保健全书>>

孕妈咪在第六个月 (21 ~ 24周)

- 孕六月健康饮食
- 孕六月居家健康
- 孕六月职场健康
- 孕六月疾病用药
- 孕六月运动健身
- 孕六月胎教知识

孕妈咪在第七个月 (25 ~ 28周)

- 孕七月健康饮食
- 孕七月居家健康
- 孕七月职场健康
- 孕七月疾病用药
- 孕七月运动健身
- 孕七月胎教健康

孕妈咪在第八个月 (29 ~ 32周)

- 孕八月健康饮食
- 孕八月居家健康
- 孕八月职场健康
- 孕八月疾病用药
- 孕八月运动健身
- 孕八月心理健康
- 孕八月胎教知识

孕妈咪在第九个月 (33 ~ 36周)

- 孕九月健康饮食
- 孕九月居家健康
- 孕九月疾病用药
- 孕九月心理健康
- 孕九月胎教知识

孕妈咪在第十个月 (37 ~ 40周)

- 孕十月健康饮食
- 孕十月居家健康
- 孕十月运动健身
- 孕十月心理健康
- 孕十月胎教知识

分娩时刻

准妈妈营养菜谱

Part3 产妇保健

- 新妈妈疾病用药
- 新妈妈居家健康
- 新妈妈健康饮食
- 新妈妈心理健康
- 新妈妈哺乳指导
- 新妈妈运动健身
- 新妈妈断奶指导
- 新妈妈滋补菜谱
- 新妈妈催乳菜谱

Part4 新生儿护理

<<孕产妇保健全书>>

细心呵护新生宝宝  
宝宝常见问题与应对技巧



## <<孕产妇保健全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：大量事实证明，嗜酒会影响后代。

因为酒的主要成分是酒精，当酒被胃、肠吸收后，会进入血液运行到全身，少量通过汗、尿及呼吸出的气体排出体外，大部分在肝脏内代谢。

肝脏首先把酒精转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种功能是有限的。

所以，随着饮酒量的增加，血液中酒精浓度也随之增高，对身体的损害作用也相应增大。

酒精在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

酒精可使生殖细胞受到损害，受酒精毒害的卵子很难迅速恢复健康，酒精还可使受精卵不健全。

酒后受孕可造成胎儿发育迟缓。

所以，受孕前一周妇女饮酒对胎儿不利，那些常年饮酒的妇女，即使受孕前一周停止饮酒，也还是有一定危害。

妇女受孕前不要饮酒，最好在受孕前一周就停止饮酒。

当然，为了孩子的健康，夫妻双方应在早些时间（1年以上）就开始戒酒。

## <<孕产妇保健全书>>

### 编辑推荐

《孕产妇保健全书(最新修订版)》：全国知名妇幼保健专家倾情奉献，《孕产妇保健全书(最新修订版)》将带您快乐健康地度过孕产期，愿您拥有一个健康、聪明的宝宝。  
这是一本孕产妇必读的保健全书，向您诠释孕期保健秘诀，推荐孕期营养搭配方案。

<<孕产妇保健全书>>

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>