第一图书网, tushu007.com

<<孕产期常见不适自我调理>>

图书基本信息

书名：<<孕产期常见不适自我调理>>

13位ISBN编号：9787543676923

10位ISBN编号：7543676923

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘莹，卢秀霞　编

页数：160

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

<<孕产期常见不适自我调理>>

内容概要

怀孕期间，准妈妈常常会出现各种各样的不适，孕妈味该如何缓解调整，让自己愉快度过孕期呢?对于孕期一些常见的不适，准妈妈可通过自我调理来缓解，如调整饮食、保证睡眠、适度运动、保持情绪稳定等。

本书根据孕早期、孕中期、孕晚期不同的孕程，列出了准妈妈容易出现的不适和疾病，以及针对不适和疾病的自我调理方法。
指导准妈妈轻松应对各种孕期不适，为准妈妈的健康保驾护航。

另外，也列出了产褥期新妈妈容易出现的不适和疾病，以及针对不适和疾病的自我调理方法，悉心呵护新妈妈产后健康，尽快使新妈妈身体得到恢复。

本书内容细致翔实，贴近生活，针对准妈妈和新妈妈碰到的各种问题给予细致的讲解和悉心的帮助，让准妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的健康指导。

阅读本书，可以让准妈妈轻松应对不适，快乐度过难忘孕期。
愿每一位妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产期常见不适自我调理>>

书籍目录

第1章　孕早期不适自我调理
1. 怀孕有哪些征兆
2. 孕早期容易出现的不适
3. 孕一月宝宝的发育状况
4. 孕一月孕妈咪的变化
5. 孕一月生活须知(0～4周)
6. 孕二月宝宝的发育状况
7. 孕二月孕妈咪的变化
8. 孕二月生活须知(5～8周)
9. 孕三月宝宝的发育状况
10. 孕三月孕妈咪的变化
11. 孕三月生活须知(9～12周)
12. 准妈妈如何应对妊娠呕吐
13. 准妈妈剧烈呕吐怎么办
14. 妊娠呕吐食疗方法
15. 妊娠呕吐调理食谱
16. 尽量不用药物改善早孕反应
17. 准妈妈唾液过多怎么办
18. 孕早期无剧烈呕吐正常吗
19. 准妈妈胃部不适怎么办
20. 孕早期尿频怎么办
21. 准妈妈色素沉淀怎么办
22. 孕早期感冒怎么办
23. 孕早期高热的危害
24. 警惕阴道出血
25. 新婚初孕预防流产
26. 预防先兆流产
27. 自然流产的预防与保健
28. 习惯性流产的预防与保健
29. 准妈妈注意预防病毒感染
30. 孕早期要预防风疹病毒感染
31. 预防神经管畸形
第2章　孕中期不适自我调理
第3章　孕晚期不适自我调理
第4章　产褥期不适自我调理

章节摘录

版权页：第1章 孕早期不适自我调理怀孕有哪些征兆停经后受精卵能否正常发育，20%取决于遗传因素。
70%-80%取决于母亲体内环境。
近年来，白领女性工作繁忙。
往往不知自己已怀孕，不注意生活细节，从而影响胎儿健康。
因此，应及早确诊是否怀孕。
怀孕的早期征兆有以下几种:突然停经经期规律的已婚育龄妇女突然停经，应考虑可能怀孕。
哺乳、服用避孕药或其他原因引起的停经除外。
早孕反应怀孕后，一般在停经后6-12周有恶心、呕吐、偏食、厌油腻、食欲不佳、嗜睡、乏力、便秘等早孕反应症状。
小便次数增多乳房发胀孕早期小便次数增多是由于子宫逐渐增大，向前压迫膀胱，引起膀胱刺激症状。
若向后压迫直肠，则可引起便秘。
孕早期乳房会发胀，触之有痛感。
这是由于妊娠后孕激素和泌乳素分泌增加，促使乳腺小泡发育造成的。

编辑推荐

《孕产期常见不适自我调理》编辑推荐：孕期实用健康宝典，孕期必知保健知识，送给准妈妈最细致的关怀，指导孕妈咪轻松应对环境，为整个孕期健康保驾护航，悉心呵护新妈妈产后健康。

第一图书网, tushu007.com

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