

<<孕产调养与护理>>

图书基本信息

书名：<<孕产调养与护理>>

13位ISBN编号：9787800899898

10位ISBN编号：7800899896

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：王霞灵,谢靳

页数：280

字数：180000

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>

## <<孕产调养与护理>>

### 内容概要

本书共七部分，以问答的形式，根据孕产的不同阶段，对孕产期在饮食、心理、运动等方面的调护知识及方法作了全面的介绍。

内容丰富实用，通俗易懂，可供孕产妇及其家属参考阅读，同时也可供妇产科医生参考。

## <<孕产调养与护理>>

### 书籍目录

#### 一、孕前调护 1.受孕的过程是怎样的？

- 2.如何正确对待受孕？
- 3.受孕前良好的心理状态有何意义？
- 4.怎样把握受孕时机？
- 5.什么年龄最适宜受孕？
- 6.什么季节最适宜受孕？
- 7.如何自我监测排卵期？
- 8.什么是基础体温，怎样测量？
- 9.哪些情况下受孕容易劣生？
- 10.为什么月经不调的妇女难以受孕，如何调护？
- 11.子宫位置不正影响受孕吗，如何调护？
- 12.生殖道有炎症影响受孕吗，如何调护？
- 13.何为优生，优生的目标是什么？
- 14.心理因素与不孕有关吗？
- 15.优生咨询适应于哪些对象？
- 16.优生咨询帮助您解决什么问题？
- 17.饮食与生男生女有关吗？
- 18.宫内感染会影响优生吗？
- 19.生过遗传病患儿的夫妻还能生育吗？
- 20.近亲禁止结婚限制于哪一代？
- 21.什么样的人适宜于孕前进补？
- 22.患有哪些疾病不宜生儿育女？

#### 二、孕期调护 23.怎样知道自己怀孕了，应如何调护？

- 24.怀孕是从哪天开始算起，预产期能自己推测吗？
- 25.孕妇的情绪对胎儿有影响吗？
- 26.孕妇应保持什么样的情绪？
- 27.孕早期有哪些生理、心理变化，怎样调护？
- 28.孕中期的生理、心理变化有什么特点，怎样调护？
- 29.孕晚期的生理、心理状态如何，怎样调护？
- 30.孕妇为什么要加强营养？
- 31.孕妇所需的钙、铁、维生素等营养物质来源有哪些？
- 32.常用食品的热量如何计算？
- 33.孕期如何进补？
- 34.孕早期应怎样安排饮食？
- 35.孕中期的饮食应怎样调整？

.....三、胎教四、病理妊娠调护 五、分娩期调护六、产后调护七、哺乳期调护附录：营养素功用简明表 参考文献

<<孕产调养与护理>>

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>