

<<怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787802022645

10位ISBN编号：7802022649

出版时间：2006-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张凡

页数：408

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>

## <<怀孕必读>>

### 内容概要

想做一个健康美丽的准妈妈吗？

《怀孕必读》为你带来孕期及产后的全方位孕产期护理方案。

这里有孕前优生知识、孕期知识、胎教、孕期常见疾患、孕期生理变化，也有分娩期知识，让你安心度过孕产期！

## &lt;&lt;怀孕必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 轻松妊娠--孕前优生知识第一节 孕育最聪颖健康的孩子1.多大年龄做父母最好2.什么季节受孕最好3.最佳受孕时间4.常用避孕措施5.紧急避孕6.避孕失败后的选择7.怀孕前的心理准备8.孕前准备9.不宜怀孕和生育的情况10.优生环境和遗传咨询11.影响孩子智力的因素12.血型与优生13.准爸爸须知须做14.大龄孕育附：请产假的时间15.决定胎儿性别的因素16.“座上喜”与“抢红”不利优生17.须治疗再怀孕的疾病第二节 健康孕育1.最佳的怀孕环境2.轻松做好受孕生理准备3.轻松把握受孕时间4.头胎、二胎和多胞胎5.夫妻饮酒对怀孕的影响6.吸烟影响正常怀孕7.孕前忌服用的药物8.孕前营养储备理念9.孕前需补充哪些营养10.净化人体、有利怀孕的食物11.经历完整的孕育，增强免疫力附：白领女性孕前须知12.肥胖者应限制胆固醇13.妊娠前男性食物注意事项14.不要透支生育天赋附：常见的4种优生误区第三节 孕育与疾病1.不孕与不育2.女性不孕3.男性不育4.预防不孕不育5.男科生殖疾病与不育6.性生活与不孕不育7.影响生育能力的生活习惯8.易导致男性不育的药物9.女性流产与不孕10.人工流产后的怀孕11.食疗助孕12.不宜生育的情况附：近亲不能结婚13.剖宫产后再怀孕14.生育过畸形儿再怀孕15.防止劣生16.不能生育男孩的情况17.孕前口腔病检查第二章 了解全方位轻松度孕期第一节 孕期知识1.受孕过程2.怎样确定是否怀孕附：早孕试纸不可完全信赖3.妊娠期的划分4.怀孕后身体变化5.怀孕后生活变化6.怀孕早期的保健7.妊娠呕吐附：防治妊娠呕吐小单方8.妊娠剧吐9.乳房护理10.白带与腹部紫纹11.孕早期其他生理变化12.孕期心理调整13.孕早期应做的检查第二节 饮食与营养1.孕期营养知识2.怀孕后为什么喜食酸3.孕期食量加大与忌口4.孕期营养需求特点5.孕早期(1~3个月)膳食营养6.孕中期(4~7个月)膳食营养7.孕晚期(8~10个月)膳食营养8.营养过剩和偏食9.孕期忌食10.孕期饮水11.上班族孕期科学调配营养12.DHA补充的必要性13.孕期需补充的特殊营养14.孕期需补充的微量元素15.适宜孕期搭配食用的食物16.不可乱用补品补药第三节 衣着与起居1.孕期衣着2.腹带的使用3.居室环境4.看电视和读书刊5.站、行、坐、卧6.度夏越冬7.适当运动8.旅行注意9.外出的禁忌10.妊娠期头发护理11.宠物与孕妇12.合理睡眠13.化妆与美容14.这样洗澡15.皮肤保养16.孕期性生活17.情绪控制与健康18.家务劳动19.大龄孕妇调适小窍门附：孕期这些民间习俗是否有道理20.孕期自我保护动作21.上班途中的安全22.孕期易闯祸的事23.使用电脑是否影响孕产24.孕期美容知识25.孕期尴尬事：尿失禁26.做足准备.外出旅游27.孕期体育锻炼第三章 关于胎教1.胎教的概念2.怎样安排胎教3.语言与音乐4.胎动的规律5.计数胎动6.营养、运动与胎教7.自己做胎教方案8.孕期体重与胎儿9.胎儿宫内发育迟缓第四章 常见疾患早知道第一节 预防病患1.孕期定期检查2.产前诊断3.孕期用药注意事项4.孕期忌用的药物5.教您看懂孕期检查报告6.孕期要做几次B超?都查些什么7.孕期自我监护8.孕期生病不能硬扛第二节 常见不适症状调养1.失眠2.多梦3.孕期安然入眠4.控制体重5.快乐孕期4条6.几种不适的应对7.注意预防感冒8.轻度妊高症的生活调理9.保护眼睛10.孕期常见小疾患应对11.警惕异常情况12.不要置“痔”不理13.预防早产14.产前抑郁症第三节 常见疾病1.尿频2.尿路感染3.便秘4.小腿抽筋5.流鼻血6.疼痛7.胃灼痛8.白带增多9.贫血10.眩晕与昏厥11.浮肿12.感冒13.腹泻14.牙病预防15.唇舌口角炎16.高血压综合征17.妊娠糖尿病18.弓形体病19.心脏病孕妇顺利度孕期20.孕期常见妇科疾病第五章 孕期生理变化1.妊娠第一个月(1~4周胚胎发育情况和母体变化)2.第二个月(5~8周,早孕反应)3.第三个月(9~12周)4.第四个月(13~16周)5.第五个月(17-20周)6.第六个月(21-24周)7.第七个月(25-28周)8.第八个月(28-32周)9.第九个月(33-36周)10.第十个月(37~40周)第六章 分娩期来临第一节 预产心中有数1.预产期推算2.临产前准备3.产前检查4.母子血型不合及对策5.早产6.过期妊娠7.羊水与胎儿健康8.羊水穿刺9.胎盘的作用和功能10.监测胎盘11.胎盘异常12.宫外孕13.临产的症候15.临产先兆16.入院时机17.入院后体检第二节 临产ABC1.顺产--胎儿正常娩出2.产力和产道3.分娩三产程4.分娩腹痛缓解方法5.配合医生正常分娩6.引产7.度过无疼痛产程8.无痛分娩9.水中分娩10.早产11.流产12.急产13.难产14.剖宫产15.多胎妊娠16.大龄孕妇分娩第三节 产后常识1.新生儿知识概要2.产褥期保健概要附：“坐月子”民俗是否有道理3.产后常见后遗症4.新任父母常见误区5.剖宫产的产后护理6.产后恢复--在医院的几天7.“奶水不足”的真相8.产后疼痛症对策

<<怀孕必读>>

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>