

<<孕产期40周保健指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期40周保健指导>>

13位ISBN编号：9787548401247

10位ISBN编号：7548401248

出版时间：2010-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷

页数：208

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40周保健指导>>

### 内容概要

40周的孕期是一段美妙的历程，在这段历程中，您会感受到一个小生命的变化、成长。但是如何能让这个可爱的小精灵健康降临呢？

本书为您呈现了完美度过孕期生活的方式方法。

用详尽、全面、实用的内容指导孕妈妈，让孕妈妈走出困惑。

不再不知所措。

另外，本书还介绍了产后的保健事项，让新妈妈顺利度过产褥期，照顾好新生儿宝宝。

## &lt;&lt;孕产期40周保健指导&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 孕前准备 一、常识知多少 1.最佳受孕年龄 2.最佳受孕季节 3.准确掌握排卵日期  
4.孕前调节生物钟 5.选择胎宝宝性别 6.宝宝智力的遗传 7.暂缓受孕的情况 8.不宜怀孕的情况 9.何谓不孕不育 10.男性不育的原因 11.男性不育的治疗 12.女性不孕的原因  
13.女性不孕的治疗 14.如何成功受孕 15.人工受孕 二、行动倒计时 1.提前12个月作全身健康检查 2.提前11个月注射乙肝疫苗 3.提前10个月养成好的生活习惯 4.提前8个月注射风疹疫苗 5.提前6个月看牙 6.提前3个月补充叶酸 7.可以提前3个月注射的其他疫苗 8.提前1个月洗牙 三、一切为了宝宝 1.孕前调适身体机能 2.孕前调整营养配比 3.孕前要慎重服药 4.制订怀孕计划 5.孕前心理调节 6.准爸爸要注意的事 7.和谐的性生活 8.和烟酒说再见
- 第二章 孕期1—12周保健 一、孕期1—4周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.定期检查 4.危害胎宝宝的药物 5.室内噪声对孕妈妈的危害 6.光源对孕妈妈的危害 7.远离有毒物品 8.放射线对孕妈妈的影响 9.地毯的潜在危险 10.妊娠反应 11.维生素B6增进食欲 13.孕妈妈就寝有讲究 14.适宜的居室环境 15.选择床上用品 16.孕妈妈的衣着 17.解决头晕乏力的方法 二、孕期5—8周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.产前检查 4.应作产前诊断的孕妈妈 5.定期化验尿蛋白 6.白带检查 7.慎作B超检查 8.慎作胎儿镜检查 9.孕妈妈要适量运动 10.注意日常小动作 11.上班孕妈妈的注意事项 12.避免性生活 13.饮食禁忌 14.孕妈妈适宜吃的食物 15.营养不良对胎宝宝的影响 16.孕妈妈不宜缺糖 三、孕期9—12周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.注意事项 4.安胎食物 5.预防贫血 6.必需微量元素 7.孕妈妈宜穿背带裤 8.9—12周孕妈妈保健操 四、1—12周胎教 1.音乐胎教 2.触觉胎教 3.抚摩胎教 4.情绪胎教 五、养胎食谱 八宝饭 油爆双穗 养血粥 黄焖鸭肝 滑炒羊肝 煎猪肝 熘肝尖 双艳虾仁 炒鸡肝片
- 第三章 孕期13—28周保健 一、孕期13—16周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.加强冬季保健 4.适量补充维生素 5.如何计算孕期标准体重 6.适宜的有氧运动 7.谨慎的孕期性生活 8.孕期牙齿疾病 9.孕期常见病防治 10.13—16周孕妈妈保健操 二、孕期17—20周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.学会计数胎动 4.谨慎使用家电 5.孕妈妈生活小细节 6.小心乘坐交通工具 7.17—20周孕妈妈保健操 三、孕期21—24周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.孕妈妈饮食原则 4.前置胎盘 5.美丽孕妈妈 6.孕期如何养发 7.防治孕期肾结石 8.防治妊娠高血压综合征 9.护理高危妊娠 10.胎位经常变化的原因 11.21—24周孕妈妈保健操 四、孕期25—28周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的变化 3.露宿纳凉的危害 4.优质孕期食物 5.纠正异常胎位 6.起居姿势及坐姿 7.25—28周孕妈妈保健操 五、13—28周胎教 1.对话胎教 2.音乐胎教 3.触觉胎教 4.情绪胎教 六、养胎食谱 兰草蛋 咸豆浆 烧豆腐丸子 三色豆腐羹 虾仁酿豆腐 鲫鱼含珠 炒黄豆芽 黄鱼羹 西湖醋鱼
- 第四章 孕期29—40周保健 一、孕期29—32周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.营养需求 4.走出孕期误区 5.妊娠性皮痒症 6.及时查胎位 7.早产及其原因 8.体形与难产的关联 9.助产食物 10.29—32周孕妈妈保健操 二、孕期33—36周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.营养需求 4.胎盘早期剥离 5.胎宝宝窘迫 6.避免性生活 7.注意事项 8.如何应对远行 9.33—36周孕妈妈保健操 三、孕期37—40周 1.孕妈妈的体身变化 2.胎宝宝的成长 3.分娩三要素 4.心理准备 5.分娩前的准备 6.孕妈妈去医院的时机 7.分娩的征兆 8.37—40周孕妈妈保健操 9.助产保健操 四、29—40周胎教 1.音乐胎教 2.触觉胎教 3.情绪胎教 五、养胎食谱 炸熘海带 鸡肉卤饭 鳝鱼丸清汤 锅塌豆腐 鱼头汤 腐竹银芽黑木耳 爆鳝鱼片 沙丁鱼炒南瓜 柿椒炒墨斗鱼 芝麻鲤鱼条 松子豆腐
- 第五章 产期保健 一、分娩时刻保健 1.分娩的三个产程 2.分娩时的注意事项 3.分娩时的正确呼吸法 4.分娩时的辅助动作 5.自然分娩 6.无痛分娩 7.特殊分娩 8.分娩时的异常情况 9.分娩并发症 10.须采取剖宫产的情况 11.早产及应对策略 12.难产及应对策略 二、产后恢复 1.产褥期的注意事项 2.产褥期保健与用药 3.产褥期护理误区 4.护理产后恶露 5.保持会阴清洁 6.产后护理乳房 7.乳

<<孕产期40周保健指导>>

- 头皴裂的护理 8.产后子宫脱垂的护理 9.会阴撕裂的护理 10.护理产后乳房胀痛 11.产后出汗多的原因 12.产后尿失禁的原因 13.产后尿潴留的处理 14.洗澡的注意事项 15.产后如何刷牙 16.产后不宜立即入睡 17.产后要及时下地活动 18.注意卧室通风 19.重视产后检查 20.产后不宜多看电视 21.产后不宜滥用中药
- 三、产后饮食 1.产后初期的饮食原则 2.产后要补充蛋白质 3.产后注意补充钙、铁 4.产后多吃蔬菜、水果 5.产后禁忌的食物 6.增加乳汁的营养素和食物
- 四、心理保健 1.产后抑郁症 2.产后抑郁的原因 3.产后心理健康调适 4.营造好心情的方法 5.在家人的帮助下渡过难关 6.新爸爸也应预防产后抑郁症
- 五、防治产后病 1.防治产后痛 2.小心产后早期出血 3.注意产后晚期出血 4.产后贫血如何补养 5.警惕异常恶露 6.产后便秘易引发痔疮 7.防治产后水肿 8.新妈妈要注意乳腺炎 9.防治产后失眠 10.新妈妈忌缺钙 11.新妈妈上火的应对 12.产褥热的应对 13.如何预防手关节痛 14.如何预防颈背酸痛 15.如何应对血淤、血虚、食滞导致的发热 16.如何预防肛裂 17.如何防治产后骨盆疼痛 18.如何应对尿失禁 19.应对新妈妈性冷淡 20.新妈妈忌忽视腹痛 21.新妈妈忌忽视盆腔静脉曲张 22.新妈妈忌滥服西药 23.新妈妈忌滥服中药
- 六、照顾新生宝宝 1.明辨宝宝的哭闹 2.宝宝吐奶的应对方法 3.宝宝大小便正常与否的辨别 4.脐带护理 5.喂奶技巧 6.抱宝宝的方法 7.换尿片有方法 8.宝宝清洁逐样学 9.宝宝不吃奶的原因 10.帮助宝宝养成良好的生活习惯 11.如何调节宝宝体温 12.理解宝宝肢体语言的含义 13.让宝宝平安度过冬天 14.宝宝膳食要平衡 15.宝宝健康腿型的塑造 16.为宝宝挑选伞车
- 七、产后保健操 1.产后第一天保健操 2.产后第二天保健操 3.产后第三天保健操 4.产后第四天保健操 5.产后第五天至第七天保健操 6.一周后的保健操
- 八、增乳食谱 鲫鱼丸子汤 猪骨汤 鲫鱼汤 猪肝豆腐汤 青笋炒瘦肉 炒藕片 菠菜炒鸡蛋 银耳莲子汤 口水鸡 青椒炒菜花 美味桂花鱼

<<孕产期40周保健指导>>

编辑推荐

《孕产期40周保健指导》由哈尔滨出版社出版。

<<孕产期40周保健指导>>

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>