

《孕产妇全程保健 看这本就够》

图书基本信息

书名：《孕产妇全程保健 看这本就够》

13位ISBN编号：9787122191133

出版时间：2014-9-1

作者：范玲

页数：368

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕产妇全程保健 看这本就够》

作者简介

范玲

北京妇产医院主任医师，产科主任

中华医学会妇产科专业委员会委员

北京优生优育协会第三届理事会常务理事

北京市孕产期保健技术专家指导组专家

中华医学会医疗事故技术鉴定专家

1983年毕业于首都医科大学，从事妇产科临床工作30余年，擅长高危孕妇的管理、危重孕产妇急救。曾在瑞典、奥地利、新加坡进行短期学习及参观访问。多年来一直在电视台、电台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。主编过多部畅销图书，在“好大夫在线”被网友评为“网友心中好大夫”。

书籍目录

孕前保健

- 受孕知识早知道 24
- 揭开受精卵的神秘面纱 24
- 怎样找准排卵期 24
- 如何养育肥肥壮壮的卵子 25
- 如何培育生命力超强的精子 25
- 遗传优生多关注 26
- 这些时候请别急着怀孕 26
- 你最担心的遗传病 27
- 导致流产的常见原因 28
- 生男生女谁来定 29
- 把握“好孕”最佳时机 29
- 孕前营养保健 30
- 孕前饮食合理安排 30
- 先排毒，再怀孕 31
- 需要特别关注的营养素 32
- 小小叶酸不容忽视 32
- 不宜多吃的食物 33
- 助孕营养食谱推荐 34
- 孕前生活保健 36
- 改变不良的生活方式 36
- 营造健康的家居环境 37
- 部分女性需调换工作岗位 37
- 做好家庭支出预算 38
- 怀孕前体重超标怎么减 39
- 太瘦对怀孕有无影响 39
- 孕前心理保健 40
- 好心情才有“好孕” 40
- 消除对怀孕的各种疑虑 40
- 怀孕能带来的诸多好处 40
- 孕前运动保健 41
- 运动有哪些好处 41
- 孕前适合做的运动 41
- 疾病须早查早治 42
- 孕前检查不可省 42
- 受孕前应彻底治疗的疾病 43
- 别让盆腔炎影响了你的孕气 44
- 孕前轻微痔疮不可忽视 44
- 准爸妈服药前多多掂量 45
- 孕前TORCH检查很重要 45
- 孕妈妈保健
- 孕妈妈要知道的数字 48
- 胎儿器官系统发育与所需营养素 49
- 孕1月(0~4周)
- 先把自己当孕妇 50
- 胎宝宝天天长 50
- 胎宝宝在成长——子宫内的“新居民” 50

孕妈妈的身体变化——无明显不适	51
孕1月保健重点	51
孕妈妈营养保健	52
坚持4点保证营养均衡	52
孕1月需补充的营养素	53
孕妈妈要养成良好的饮食习惯	53
补锌，确保胎儿正常发育	54
补碘，提高胎儿的智商	54
有助于补充矿物质的食物	55
孕早期要坚持补充叶酸	56
含叶酸较丰富的食物	56
孕早期饮食宜忌	57
孕1月营养食谱推荐	58
生活保健从点滴做起	60
了解怀孕征兆	60
确定怀孕的方法	60
给你的居家健康把把关	61
衣食住行都需注意	61
个人护理细心安排	62
电脑使用要控制	62
孕早期应暂停性生活	63
了解法律赋予的权利	63
怀孕后工作如何安排	64
学会写妊娠日记	64
孕妈妈心理保健	65
当前你的心态良好吗	65
准爸爸要抚慰妻子的紧张和不安	65
值得收藏的音乐曲目	65
让心情更好的呼吸法	66
关于母亲的诗歌	66
孕期不适保健细节	67
阴道出血原因早知道	67
有流产征兆需要保胎吗	68
服药期间怀孕要不要终止妊娠	68
产检——给胎宝宝做保健	69
第一次产前检查	69
孕2月（5~8周）	
远离一切危险源	70
胎宝宝天天长	70
胎宝宝在成长——蚕豆大的胎宝宝	70
孕妈妈的身体变化——早孕反应很难受	71
孕2月保健重点	71
孕妈妈营养保健	72
孕早期的关键营养素	72
孕妈妈饮食细节安排	72
孕妈妈工作餐怎样搭配有营养	76
缓解早孕反应食谱推荐	77
生活保健从点滴做起	78
本月要事提醒	78

孕妈妈居家保健细节 79
孕妈妈个人护理 83
职场孕妈妈生活细节安排 86
孕妈妈心理保健 88
怀孕后为何爱发脾气 88
孕妈妈快乐，宝宝未来性格开朗 88
学学感受幸福的小妙招 88
种花养草换换心情 89
静心冥想保持好心情 89
孕妈妈运动保健 90
孕2月运动宜忌 90
散步——孕早期最好的运动 90
做一做舒缓的孕妇瑜伽 91
孕期不适保健细节 92
异常妊娠要及早发现 92
不小心感冒了怎么办 92
孕早期没有孕吐正常吗 93
孕吐会不会影响胎宝宝发育 93
孕吐该怎么缓解 93
高龄孕妇要注意什么 94
产检——给胎宝宝做保健 95
孕2月要做这些检查 95
做足准备，让产检得到最佳效果 95
B超对胎宝宝是否有影响 96
读懂B超检查报告单 96
产检项目备忘便笺 97
孕3月（9~12周）
小心谨慎不会错 98
胎宝宝天天长 98
胎宝宝在成长——小人开始有模有样 98
孕妈妈的身体变化——渐渐丰满 99
孕3月保健重点 99
孕妈妈营养保健 100
测测你的营养水平 100
找找营养缺乏的原因 100
孕妈妈饮食细节安排 101
酸味食品好处多 103
素食孕妈妈的营养提醒 103
尽量减少茶和咖啡的摄入量 104
孕妇喝水有讲究 104
孕早期食材及营养食谱推荐 105
生活保健从点滴做起 107
孕妈妈居家保健细节 107
孕妈妈个人护理 109
职场孕妈妈生活细节安排 110
孕妈妈心理保健 111
测测自己是否有抑郁征兆 111
教你几招击退抑郁情绪 111
爱看恐怖片的孕妈妈需要暂时放弃

这一爱好 112
适合在孕期观赏的电影 112
选一张漂亮宝宝的图片贴在床头 112
孕期情绪变化大，准爸爸来帮忙 112
孕妈妈运动保健 113
孕3月运动宜忌 113
练好孕妇瑜伽重在正确呼吸 113
孕早期不宜做运动的孕妈妈 113
蝶式、猫式——孕期可常做的瑜伽体式 114
孕期不适保健细节 116
孕妈妈缓解胃灼热有办法 116
呕吐，孕妈妈这么做 116
孕妈妈发热不能大意 116
如何面对恼人的尿频 116
腰痛时该怎么办 117
产检——给胎宝宝做保健 117
孕3月要做这些检查 117
孕4月（13~16周）
早孕反应消失，开始“好孕”了 118
胎宝宝天天长 118
胎宝宝在成长——初识性别 118
孕妈妈的身体变化——喜悦的胎动 119
孕4月保健重点 119
孕妈妈营养保健 120
孕中期的关键营养素 120
孕中期饮食结构金字塔 120
孕妈妈饮食细节安排 121
吃工作餐要“挑三拣四” 124
上班族孕妈妈如何挑选办公室零食 124
孕中期饮食宜忌 125
孕4月营养食谱推荐 126
生活保健从点滴做起 128
孕妈妈居家保健细节 128
孕妈妈个人护理 130
夫妻一起参加孕期知识培训 132
关于生育保险你知道多少 132
孕妈妈心理保健 133
转移注意力，消灭“致畸”幻想 133
巧妙利用色彩调节孕期情绪 133
选一首儿歌常常朗读 133
孕妈妈运动保健 134
孕4月运动宜忌 134
运动量要慢慢增加 134
做做孕妇操：每天5分钟，孕期更轻松 134
孕期不适保健细节 136
孕中期身体疼痛是怎么回事 136
阴道炎要不要治疗 136
腹泻该怎么办 136

产检——给胎宝宝做保健 137
从现在开始每月做一次产检 137
什么情况要做羊膜腔穿刺 137
孕5月（17~20周）
少吃高糖食品，预防妊娠糖尿病 138
胎宝宝天天长 138
胎宝宝在成长——表情丰富 138
孕妈妈的身体变化——腹部隆起 139
孕5月保健重点 139
孕妈妈营养保健 140
孕5月需要摄入的营养 140
注意补铁，预防缺铁性贫血 140
孕中期要不要继续补叶酸 140
孕妈妈饮食细节安排 141
孕5月营养食谱推荐 144
生活保健从点滴做起 146
孕妈妈居家保健细节 146
职场孕妈妈生活细节安排 148
孕妈妈心理保健 149
失眠心烦，都是激素惹的祸 149
和胎宝宝聊聊天 149
和胎宝宝做游戏，让心情放松 149
孕妈妈运动保健 150
孕5月运动宜忌 150
准爸爸给孕妈妈按摩应注意 150
孕5~7月，游泳是最佳运动 150
增加产道肌肉弹性的运动 151
加强踝关节和腹背肌运动 151
孕期不适保健细节 152
摆脱头晕的困扰 152
烦躁不安有方法 152
预防胎动异常 153
肚子小是胎宝宝发育不好吗 153
眼睛干涩怎么办 153
是不是怀孕让我变得健忘 154
摆脱失眠的困扰 154
与孕期腹胀说拜拜 154
乳头内陷早纠正 155
鼻子出血有办法 155
产检——给胎宝宝做保健 156
孕5月别忘做产检 156
唐氏筛查到底能筛查什么 156
是否需要做唐氏筛查 156
看懂唐氏筛查报告单 156
孕妈妈莫忘定期查宫高 157
孕期测腹围的方法 157
孕6月（21~24周）
控制饮食，小心妊娠糖尿病 158
胎宝宝天天长 158

胎宝宝在成长——浓缩版的小婴儿 158
孕妈妈的身体变化——容易出汗 159
孕6月保健重点 159
孕妈妈营养保健 160
孕6月需要重点补充的营养素 160
孕妈妈饮食细节安排 161
职场孕妈妈营养细节安排 164
补铁补钙的食谱推荐 165
生活保健从点滴做起 166
孕妈妈居家保健细节 166
孕妈妈个人护理 169
职场孕妈妈生活细节安排 170
孕妈妈心理保健 171
忽好忽坏的情绪对宝宝发育有影响 171
家庭插花，让生活更有情趣 171
从现在起，做好顺产的心理准备 171
准爸妈一起做做动脑游戏 172
孕妈妈运动保健 174
孕6月运动宜忌 174
做一做放松伸展运动 174
坚持做孕妇操 175
孕期不适保健细节 176
缓解频繁来袭的便秘 176
不可忽视的妊娠瘙痒症 176
别让腰酸背痛影响孕期生活 176
产检——给胎宝宝做保健 177
孕6月别忘了做产检 177
孕妈妈自己可以监测的项目 177
妊娠糖尿病筛查具体怎么做 177
孕7月（25~28周）
累了要及时休息 178
胎宝宝天天长 178
胎宝宝在成长——作息规律 178
孕妈妈的身体变化——不断变形 179
孕7月保健重点 179
孕妈妈营养保健 180
对抗孕期不适，孕妈妈怎么吃 180
孕妈妈饮食细节安排 182
孕7月营养食谱推荐 186
生活保健从点滴做起 188
孕妈妈居家保健细节 188
职场孕妈妈生活细节安排 191
孕妈妈心理保健 192
做不到的事不要勉强 192
摆脱身材走样的担忧 192
孕妈妈聚会好处多 192
生气时用得到的好方法 193
给自己找点乐子 193
孕妈妈运动保健 194

孕7月运动宜忌 194
继续练习简单的孕妇操 194
孕期体操——侧卧抬腿 194
孕期瑜伽——肩转动练习 195
孕期不适保健细节 196
发生假性宫缩不必紧张 196
别把早产征兆当假性宫缩 196
了解胎宝宝的生命线——脐带 196
预防早产的几个细节 197
孕妈妈心悸巧应对 197
缓解疼痛不适 197
妊娠高血压疾病的自我保健 198
孕期贫血要及时治疗 198
尴尬的小便失禁 199
有色白带不容忽视 199
别让静脉曲张侵害美腿 200
莫为减轻水肿而擅自服用利尿药 200
需要卧床的准妈妈要遵医嘱 200
产检——给胎宝宝做保健 201
孕7月别忘做产检 201
孕妈妈孕期莫忘查血型 201
新生儿溶血症的产前诊断 201
孕8月（29~32周）
生活起居要小心 202
胎宝宝天天长 202
胎宝宝在成长——体重迅速增加 202
孕妈妈的身体变化——经常疲劳 203
孕8月保健重点 203
孕妈妈营养保健 204
孕8月需要重点补充的营养素 204
孕妈妈饮食细节安排 205
上班族孕妈妈的美味营养便当 209
孕8月营养食谱推荐 210
生活保健从点滴做起 212
本月要事提醒 212
孕妈妈居家保健细节 214
孕妈妈个人护理 217
职场孕妈妈生活细节安排 218
孕妈妈心理保健 219
产前抑郁请走开 219
趣味DIY，让你和胎宝宝都有好心情 219
准爸爸让孕妈妈放松的小窍门 220
学唱欢快的英语小儿歌 220
孕妈妈运动保健 221
孕8月运动宜忌 221
练习膝胸卧式，纠正异常胎位 221
让孕妈妈一生受益的凯格尔运动 221
让分娩更顺利的拉梅兹呼吸法 222
孕期不适保健细节 223

是否剖宫产由医生决定 223
肚子痛不要慌 223
胎宝宝偏小是营养不良吗 223
坚持数胎动，监测胎宝宝健康 223
了解关乎顺产的重要因素——胎位 224
什么原因会造成难产 224
产检——给胎宝宝做保健 225
从本月开始每两周进行一次产检 225
测量骨盆，看看自己能否顺产 225
孕9月（33~36周）
保持淡定，准备待产 226
胎宝宝天天长 226
胎宝宝在成长——身体器官全部长成 226
孕妈妈的身体变化——初乳试生产 227
孕9月保健重点 227
孕妈妈营养保健 228
孕晚期是加强营养的关键期 228
孕妈妈饮食细节安排 230
为分娩储备能量的食谱推荐 232
生活保健从点滴做起 234
本月要事提醒 234
孕妈妈居家保健细节 236
孕妈妈个人护理 238
孕妈妈心理保健 238
战胜分娩恐惧 238
做好应对疼痛的心理准备 239
经常跟胎宝宝说说外面的世界 239
多与其他孕妈妈交流经验 239
别忽视了准爸爸的产前焦虑 240
孕妈妈运动保健 240
孕9月运动宜忌 240
做做助产运动 240
会阴按摩，减少分娩损伤 241
孕期不适保健细节 242
孕晚期可能出现的异常状况 242
天热，宝宝也会“提前报到” 242
脐带绕颈到底要不要紧 243
羊水过多过少都不好 243
羊水早破的护理方案 243
预防羊水早破的注意事项 243
产检——给胎宝宝做保健 244
别忘了本月的两次产检 244
胎心监护是本期产检的重点 244
测量腹围、宫高、体重，检测孕晚期健康 245
如何推算腹中宝宝的体重 245
及早发现胎儿宫内窘迫 245
孕10月（37~40周）
分娩时刻马上到来 246

胎宝宝天天长 246
胎宝宝在成长——马上变婴儿 246
孕妈妈的身体变化——临近分娩 247
孕10月保健重点 247
孕妈妈营养保健 248
孕妈妈饮食细节安排 248
助产营养食谱推荐 250
生活保健从点滴做起 252
了解分娩知识 252
分娩前需关注的细节 254
孕妈妈要做好分娩前的准备 257
分娩前后准爸爸的准备 258
孕妈妈心理保健 259
放松紧张情绪可加速产程 259
准爸爸助产放松法，帮孕妈妈减压 259
可以减轻分娩疼痛的音乐疗法 260
临产时应克服恐惧 260
孕妈妈运动保健 261
孕10月运动宜忌 261
接近预产期应控制运动强度 261
产前不妨练习盘腿坐 261
待产时可以做的运动 261
孕期不适保健细节 262
临近预产期注意防宫内感染 262
警惕坐骨神经痛来袭 262
痔疮加重怎么办 262
再次尿频不要怕 263
宝宝迟迟没动静，请医生帮忙 263
怀孕时间过长对胎儿不利 264
什么情况下算是难产 264
矮小的孕妇一定难产吗 264
产检——给胎宝宝做保健 265
从现在开始，每周做1次产检 265
每周做1次胎心监护 265
孕晚期产检注意事项 265
新妈妈保健
顺利分娩，母子平安 268
自然分娩——最理想 268
自然分娩的四大条件 268
自然分娩好处多 268
有关自然分娩的疑问 269
自然分娩，怎样做更顺利 269
如何减轻分娩痛 272
剖宫产——需谨慎 273
什么情况下需要剖宫产 273
剖宫产前的准备 273
剖宫产后24小时的照护 274
剖宫产后饮食禁忌 274
秋后算账——剖宫产之痛 274

怎样护理剖宫产刀口 275
剖宫产新妈妈回家后的护理 275
剖宫产孩子的训练 275
产后住院期间新妈妈的护理 276
产后要在医院住几天 276
小心产后出血 276
产后何时可以下地 277
会阴侧切伤口如何护理 277
出汗多有没有关系 278
产后头三天吃什么 278
第一次大小便 279
产后为何还会出现阵阵腹痛 279
产后恶露处理方法 280
产后便秘怎么办 280
产后痔疮怎么办 280
小心产褥热 281
产后如何预防肛裂 281
小心预防盆腔瘀血综合征 282
怎样调节产后失眠 283
多活动防静脉栓塞 283
会坐月子，母婴健康 284
新妈妈营养保健 284
新妈妈月子里的饮食原则 284
新妈妈月子饮食细节 284
新妈妈月子营养食谱推荐 290
生活保健从点滴做起 298
坐月子新知旧识大碰撞 298
新妈妈生活起居保健细节 299
新妈妈个人护理 302
哺乳妈妈保健细节 304
新妈妈问题一箩筐 312
新妈妈运动保健 315
产后第一天开始做产褥体操 315
产后每天5分钟的柔软体操 316
哪些新妈妈不宜做体操 316
产后锻炼注意事项 316
恢复孕前身材的减肥方法 317
不利于健康的减肥方法 317
剖宫产妈妈该如何运动 317
剖宫产妈妈的复原操 318
新妈妈心理保健 320
什么是产后抑郁症 320
产后抑郁症自测 321
新妈妈为何容易患产后抑郁症 322
积极应对产后抑郁症 322
产后小病小痛如何保健 323
小心产后并发症 323
产后发热事出有因 324
注意护理产后会阴伤口 324

注意预防伤口发炎 324
出汗多小心感冒 325
产后小便失禁怎么调理 325
产后头几天为何起床会头晕 325
产后风湿怎么预防 325
重视预防产褥感染 326
生化汤怎么喝才有效 326
新妈妈慎用的西药 327
这些中药不宜滥用 327
手脚、项背、腰腿、关节疼痛巧预防 328
妊娠合并心脏病的新妈妈产后注意事项 329
妊娠高血压的新妈妈产后注意事项 329
新生儿保健
新生儿科学护理 332
育儿新知旧识大碰撞 332
婴儿要不要经常洗澡 332
婴儿睡不睡枕头 332
要不要和宝宝分开睡 332
冬天穿多少衣服 332
不同季节出生的宝宝护理要点 333
春季宝宝的护理要点 333
夏季宝宝的护理要点 333
秋季宝宝的护理要点 333
冬季宝宝的护理要点 333
宝宝全身上下巧护理 334
能给宝宝剃头吗 334
鼻屎如何清理 334
宝宝为啥眼屎多 334
别忽视宝宝的耳朵 334
能给宝宝剪指甲吗 335
正常的脐带护理 335
宝宝皮肤上的胎脂 336
宝宝为什么爱出汗 336
新生儿臀红的护理方法 336
给宝宝洗澡有讲究 337
女宝宝的特殊护理 337
宝宝睡眠细心照顾 338
婴儿床的选购与摆放 338
新生儿不需要枕头 338
宝宝能睡凉席吗 339
宝宝睡反觉应该及时纠正 339
宝宝睡多久才算正常 339
宝宝该穿什么 340
轻松看出宝宝是冷还是热 340
不要给宝宝捂太厚 340
给宝宝穿衣服的方法 340
婴儿背袋可派上大用场 340
照护宝宝的排便 341
宝宝24小时内排胎便 341

用尿布还是尿不湿 341
给宝宝换纸尿裤的方法 341
如何给宝宝擦屁股、换尿布 341
宝宝运动时间 342
宝宝，做操咯 342
爸爸给宝宝按摩按摩 343
宝宝小病小痛如何保健 344
怎样给宝宝测量体温 344
宝宝头围过大或过小 344
宝宝凶门反映出的健康问题 344
手足抖动是怎么回事 344
宝宝老打喷嚏、鼻塞是感冒吗 345
宝宝发热不要慌 345
宝宝为何不停揉眼睛 345
宝宝身上的斑斑点点 346
识别正常与异常的大便 347
宝宝睡觉时“呼噜”是怎么回事 348
读懂宝宝的哭闹 349
新生儿免疫接种 349
新生儿常见病对症治疗 350
新生儿安全喂养 354
母乳喂养保健细节 354
宝宝知道饥饿吗 354
宝宝每天需要喝多少奶 354
适当减少夜间哺乳 354
前奶和后奶营养重点不同 355
宝宝不会吸乳头怎么办 355
母乳喂养要添加鱼肝油 355
母乳较少时不要急着加奶粉 355
人工喂养保健细节 356
人工喂养要讲方法 356
人工喂养，要给宝宝多喝水 356
冲奶粉的要领和方法 357
掌握奶温 357
给橡皮奶嘴开孔有讲究 357
莫忘给宝宝奶具消毒 357
附录
孕期完美胎教方案一览表 359

《孕产妇全程保健 看这本就够》

精彩短评

1、实用

《孕产妇全程保健 看这本就够》

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:www.tushu000.com