

《孕期指导(孕前至产后)》

图书基本信息

书名：《孕期指导(孕前至产后)》

13位ISBN编号：9787506718806

10位ISBN编号：7506718804

出版时间：1998-06

出版社：中国医药科技出版社

页数：241

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

《孕期指导(孕前至产后)》

内容概要

内容提要

本书是为年轻夫妻孕育下一代而作的通俗读物。书中介绍了孕前、孕期以及产时产后的营养保健知识。书中包括胎儿发育特点、孕妇心理生理特点、温馨时刻、大夫信箱、保健之窗、锻炼园地、自我监测、孕儿档案等栏目，强调了夫妻身心健康、掌握正确的胎教方法是培养健康下一代的基础。该书图文并茂、语言简练生动、指导性强，适合于新婚夫妻以及广大关心下一代人成长的成人阅读。

《孕期指导(孕前至产后)》

书籍目录

- 目录
- 前言
- 第一章 孕前优生准备
 - 优生要点
 - 受孕生理基础
 - 女性生殖器简介
 - 男性生殖器简介
 - 受孕需要哪些条件
 - 孕前心理准备
 - 保持良好的夫妻关系
 - 具备积极的生育态度
 - 营养指导
 - 补充各种营养素、改善营养状况
 - 温馨时刻
 - 什么情况下不宜受孕
 - 什么时间最容易受孕
 - 选择最佳的受孕时机
 - 男女双方要作好孕前健康检查
 - 防止遗传病
 - 预防遗传性和先天性疾病有哪些措施
 - 孕前锻炼
 - 大夫信箱
 - 计划受孕前如何采取安全有效的避孕措施
 - 如何使用避孕套
 - 新婚夫妇采用哪种避孕方法好
 - 非计划受孕的处理
 - 终止妊娠的方法
 - 保健之窗
 - 孕前及孕早期要慎用药物
 - 孕前要远离有害环境
 - 自我监护
 - 早期识别高危因素预防高危妊娠
 - 孕儿档案
- 第二章 孕期优生保健
 - 怀孕第一个月(1~4周)
 - 优生要点
 - 胎儿发育
 - 孕妇生理变化
 - 孕妇心理特点
 - 营养指导
 - 合理膳食促进胎儿发育
 - 温馨时刻
 - 时刻想到小宝贝已来到你们中间
 - 胎教是优生的保证
 - 各期胎教的具体内容
 - 孕期锻炼
 - 大夫信箱

《孕期指导(孕前至产后)》

怎样诊断您是否怀孕
如何计算妊娠时间
怎样推算预产期
了解有关妊娠的概念
孕期妇女应享受哪些健康保护
保健之窗
如何防止胚胎发育异常
自我监护
孕儿档案
怀孕第二个月(5~8周)
优生要点
胎儿发育
孕妇生理变化
孕妇心理变化
营养指导
战胜早孕反应,保证营养供给
温馨时刻
时刻保持良好的心态
胎教从日常生活开始
孕期锻炼
大夫信箱
什么是早孕反应
早孕反应的对策
流产的原因及预防
保健之窗
什么时候去医院初诊好
孕前检查时间
去医院检查时要注意哪些问题
早孕检查有什么意义
早孕检查的主要内容
自我监护
孕儿档案
怀孕第三个月(9~12周)
优生要点
胎儿发育
孕妇生理变化
孕妇心理特点
营养指导
平衡膳食,保证胎儿发育
孕早期每日膳食量
温馨时刻
父亲参与胎教效果好
音乐胎教促进母子健康
抚摩也是一种好的胎教方法
孕期锻炼
大夫信箱
孕期中出现了哪些情况属于高危妊娠
宫外孕的表现及处理
保健之窗

《孕期指导(孕前至产后)》

孕早期禁止性生活

保持孕期卫生

做好乳房护理

做好早期妊娠面部美容

自我监护

孕儿档案

怀孕第四个月(13~16周)

优生要点

胎儿发育

孕妇生理变化

孕妇心理特点

营养指导

合理营养、合理补碘

孕中期一日营养食谱举例

温馨时刻

丈夫在妻子妊娠期应该做些什么

胎儿与母体心灵相通

轻轻摇晃胎儿也是一种胎教

孕期锻炼

大夫信箱

怎样测子宫底高度

怎样使用妊娠图

保健之窗

孕中期性生活的安排

孕期服装

孕期便秘的防治

自我监护

孕儿档案

怀孕第五个月(17~20周)

优生要点

胎儿发育

孕妇生理变化

孕妇心理特点

营养指导

合理补钙促进胎儿骨骼发育

温馨时刻

为什么可以进行直接胎教

胎儿具有惊人的能力

怎样对胎儿进行音乐胎教

孕期锻炼

扭动骨盆运动

大夫信箱

双胎的诊断与保健

如何数胎动

如何听胎儿心音

保健之窗

孕中期如何美容

孕中期如何进行乳房护理

注意口腔卫生

《孕期指导(孕前至产后)》

孕期腿部抽筋的防治

自我监护

孕儿档案

怀孕第六个月(21~24周)

优生要点

胎儿发育

孕妇生理变化

产妇营养应注意哪些

温馨时刻

产后怎样进行自我评价

如何做好胎教的延续

产后如何喂养您的宝宝

产后锻炼

大天信箱

乳腺炎的防治

如何退奶

产褥感染的防治

产后如何避孕

保健之窗

产后日常生活护理

育儿档案

《孕期指导(孕前至产后)》

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