

# 《孕期保健与产后恢复完全手册》

## 图书基本信息

书名：《孕期保健与产后恢复完全手册》

13位ISBN编号：9787801949882

10位ISBN编号：7801949889

出版时间：2006-2

出版社：人民军医出版社

作者：任修瑾

页数：409

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](http://www.tushu000.com)

# 《孕期保健与产后恢复完全手册》

## 内容概要

孕育一个健康、活泼、聪明的宝宝是每一对育龄夫妇的心愿，如何实现这一心愿，本书作者给您指点。作者从专家的角度对女性怀孕前的准备及孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期等时期的营养、保健、护理、可能出现的异常及其预防、治疗措施等做了全面的介绍，并详细介绍了科学胎教全方案及产后保健全方案，简要介绍了哺乳及新生儿护理的一些知识。本书语言亲切朴实、内容新颖、科学实用、图文并茂，是育龄夫妇优生、优育必备之书，也可供妇幼保健人员阅读参考。

# 《孕期保健与产后恢复完全手册》

## 书籍目录

第一篇 孕期保健全方案 第1章 生命孕育的历程 第2章 影响孕妇与胎儿健康的因素 第3章 孕妇的家庭保健与护理 第4章 孕期的营养计划 第5章 孕妇的锻炼、体操与家庭保健按摩 第6章 孕期的日常生活与健美 第7章 配合医生、平安分娩 第8章 产褥期保健 第9章 新生儿的日常护理与哺育

第二篇 胎教全方案 第10章 智力、遗传与优生 第11章 科学胎教诞生超常儿童 第12章 孕期饮食与胎儿智力的关系 第13章 孕妇情绪对胎儿的影响 第14章 古代名医论胎教 第15章 现代胎教的方法 第16章 逐月养胎与逐月胎教

第三篇 产后保健全方案 第17章 产后的保健与生活安排 第18章 产后调养 第19章 产后的运动健美与体形恢复 第20章 产后病症的预防与治疗 第21章 产后的美容

## 章节摘录

**第1章 生命孕育的历程** 生一个健康、聪明的孩子是每一对育龄夫妇的美好愿望。生殖医学的临床实践表明，夫妻双方了解生命孕育的历程、掌握孕产期健康知识、做好孕期保健是保证母子健康的有效手段。那么精子和卵子是通过怎样的途径结合成受精卵，最终发育成一个可爱的小生命的呢？又怎样才能使孕母和胎儿顺利度过孕期，使小天使安全地降临呢？这要从解剖学和生理学谈起。

**一、女性生殖系统** (一) 女性生殖器 女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢(图1—1)。胎儿是在子宫中发育成长的。

1. 阴道 阴道位于膀胱、尿道和直肠之间，上接子宫。下端开口于前庭。前壁长7~9厘米，后壁长10~12厘米，是性交的器官，也是月经和胎儿娩出的通道。阴道上端环绕子宫颈形成前、后、左、右穹隆。后穹隆较深，其顶端是直肠子宫陷凹。为腹腔最低部分，是某些疾病诊断或手术的途径。也是阴道内致病菌最易隐匿的场所。阴道是由黏膜、肌织膜(肌层)和外膜形成的肌性管道。黏膜形成很多横行皱襞，故有较大伸展性。黏膜表面由复层鳞状上皮细胞所覆盖，青春期后，受卵巢激素的影响，呈周期性变化。黏膜无腺体，但能渗出少量液体。与子宫内膜及宫颈黏膜腺体分泌的黏液混合成乳白色、略黏稠的液体，称为白带。 .....

# 《孕期保健与产后恢复完全手册》

## 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](http://www.tushu000.com)