

《最新孕产妇保健百科》

图书基本信息

书名：《最新孕产妇保健百科》

13位ISBN编号：9787538445770

10位ISBN编号：7538445773

出版时间：2010-3

出版社：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 编

页数：288

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

《最新孕产妇保健百科》

内容概要

《最新孕产妇保健百科(彩色图解版)》详细地介绍了女性从怀孕到分娩这一关键时期中，所应掌握和熟知的与自身密切相关的孕产问题，深入浅出地对孕前准备、孕期保健、分娩以及产后恢复等方面进行了全面的讲解。凡孕妇迫切想知道的问题，都能在《最新孕产妇保健百科(彩色图解版)》中找到答案，并得到科学的指导。

《最新孕产妇保健百科》

作者简介

董瑞雪，毕业于吉林大学白求恩医学部，多年来一直从事医疗护理工作，多次获得各种竞赛奖项。对孕产妇的营养保健有着深刻、独到的理解和建树，并在孕期营养、产褥期均衡营养等领域进行了深入的研究。发表了多部关于孕产期保健及婴幼儿营养的科普读物。

《最新孕产妇保健百科》

书籍目录

1 孕前的保健和准备	孕前必知的优生知识	选择适宜的受孕时机	最佳的受孕年龄	最佳的受孕季节	最佳的受孕时间	影响优生的6个黑名单	吸烟容易导致流产	酒精容易导致染色体畸变	多次人流导致不孕	工作压力大迫使性激素失调	减肥过度导致排卵停止	妇科病惹的祸	绕开遗传病的雷池	有家族病史不宜生育的状况	需谨慎生育的状况	要重视婚前检查	孕前必须治疗的疾病	心脏病	肝炎	肾脏病	结核病	贫血	高血压	糖尿病	受孕与遗传	血型与遗传关系	半数以上概率的遗传	接近百分之百的遗传	做一个周全的孕前计划	做好心理准备	认识责任与义务	平静心情	学习妊娠知识	接受变化	做一个周全的孕前计划	做好心理准备	认识责任与义务	平静心情	学习妊娠知识	接受变化	提前为胎儿补充营养	孕前补碘	孕前补锌	补充叶酸	提前半年停止避孕	要谨慎用药	提前6个月停用避孕药	进行疫苗注射	风疹疫苗	流感疫苗	水痘疫苗	乙型肝炎疫苗	注意生活习惯的危害	谨慎使用清洁用品	避免过多使用手机	避免使用电热毯	避免饲养小动物	新房装修完不要马上入住	进行孕前检查	女性孕前检查	男性育前检查	掌握正确的排卵期	数字推算法	排卵试纸测定法	基础体温测定法	掌握受孕诀窍	保持爱的愉悦	做爱后不宜马上洗澡	传承传统体位	生男生女有诀窍	孕前加强锻炼	物质准备要齐全	要有适当的预算	计算所需开支	了解家庭收入的情况	判断怀孕的方法	基础体温判断法	宫颈黏液判断法	妇科检查判断法	黄体酮试验判断法	血、尿液检查判断法	B超检查判断法	备孕计划一览表2	孕1月生活保健	妈妈宝宝的变化	妈妈身体的变化	第1周	第2周	第3周	第4周	宝宝的发育	第2周	第3周	第4周	生活指导	准妈妈的起居和心态	出行安全	生活规律	预防放射线危害	准妈妈要随时称体重	不要洗热水浴	巧应对怀孕后的早孕反应	怀孕后的早孕反应有哪些	如何克服早孕反应	推算预产期	只有医生的指示才是惟一可以相信的	遵照医生的嘱咐定量服用	准妈妈防辐射必读	微波炉的辐射	复印机的辐射	装饰材料的辐射	电脑的辐射	电视机的辐射	电磁炉的辐射	饮食营养	孕1月的饮食要点	高蛋白不可少	少食多餐	平衡合理的营养	每日应摄取的食物	饮食禁忌	孕妇饮食宜细嚼慢咽	孕妇饮食不宜过酸	饮食营养	孕1月营养开胃食谱	奶油烩白菜	参枣米饭	香酥鹌鹑	香菇菜心	番茄炖牛肉	姜丝枸杞炒山药	糟冬笋	酸菜棒骨煲	健康护理	孕期检查计划单	怀孕期间隔多久检查合适	日常健康提醒	孕1月要查白带	胎教保健	怡情胎教	音乐胎教	运动保健	散步	直立运动	1月瑜伽3	孕2月生活保健	妈妈宝宝的变化	妈妈身体的变化	第5周	第6周	第7周	第8周	宝宝的发育	第5周	第6周	第7周	第8周	生活指导	准妈妈的起居和心态	避免在早孕期做X线检查	要保持愉快的情绪	保持良好心态	预防便秘	避免冷水刺激	避免观看刺激性节目	学会进行自我观察	注意摔伤	准妈妈应注意晒太阳	孕期的合理工作	要尽早报告给上司	交接工作	日常生活中的动作姿势规范	移动重物	上下楼梯	蹲下拿东西	高处取物	正确的站姿	正确的坐姿	预防妊娠纹	妊娠纹的构造	预防妊娠纹的妙方	预防妊娠纹的有效按摩	饮食营养	孕2月饮食要点	补充钙元素	补充维生素D	继续补充叶酸	准妈妈没食欲怎么办	食物形态上的学问	食物选择的学问	食物烹调的学问	小心这些易造成流产的食物	孕2月营养开胃食谱	荞麦面条	海带猪腰汤	清炒韭黄	木瓜烧带鱼	健康护理	初次产检的时间	产前检查时的服装	建立保健手册	小心流产	造成流产的原因	流产的防治方法	胎教保健	音乐胎教	联想胎教	情绪胎教	运动保健	2月瑜伽	收臀提肛运动	全身运动	扭腰运动	送胯运动4	孕3月生活保健	妈妈身体的变化	妈妈几何的变化	第9周	第10周	第11周	第12周	宝宝的发育	第9周	第10周5	孕4月生活保健6	孕5月生活保健7	孕6月生活保健8	孕7月生活保健9	孕8月生活保健10	孕9月生活保健11	孕10月生活保健12	分娩前的准备与分娩进程13	产后的保健和恢复14	孕产期常见症状与疾病
------------	-----------	-----------	---------	---------	---------	------------	----------	-------------	----------	--------------	------------	--------	----------	--------------	----------	---------	-----------	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	-------	---------	-----------	-----------	------------	--------	---------	------	--------	------	------------	--------	---------	------	--------	------	-----------	------	------	------	----------	-------	------------	--------	------	------	------	--------	-----------	----------	----------	---------	---------	-------------	--------	--------	--------	----------	-------	---------	---------	--------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------	---------	--------	-----------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------	---------	----------	---------	---------	---------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	------	-----------	------	------	---------	-----------	--------	-------------	-------------	----------	-------	------------------	-------------	----------	--------	--------	---------	-------	--------	--------	------	----------	--------	------	---------	----------	------	-----------	----------	------	-----------	-------	------	------	------	-------	---------	-----	-------	------	---------	-------------	--------	---------	------	------	------	------	----	------	-------	---------	---------	---------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	------	-----------	-------------	----------	--------	------	--------	-----------	----------	------	-----------	---------	----------	------	--------------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	--------	----------	------------	------	---------	-------	--------	--------	-----------	----------	---------	---------	--------------	-----------	------	-------	------	-------	------	---------	----------	--------	------	---------	---------	------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------	---------	---------	---------	-----	------	------	------	-------	-----	-------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	------------	---------------	------------	------------

授乳期的营养互摄入标准

章节摘录

插图：妊娠期间，胎儿的发育使子宫增大，同时腹部也变大，重量增加，变大的腹部向前突起，为适应这种生理改变，身体的重心就必然发生改变，腰背部的负重加大，所以孕妇的腰背部和腿部常常感到酸痛。到了分娩的时候，现在产妇分娩时多采用仰卧截石位，产妇在产床上时间较长，且不能自由活动，分娩时要消耗掉许多的体力和热量，致使腰部和腿部酸痛加剧。在产褥期和坐月子期间，有的产妇不注意科学的休养方法，活动锻炼不得法，有的产妇过早地参与劳动，还有的产妇产后睡弹簧床，这样也不利于腰腿部的恢复，这些情况都可以引起产妇在产后感到腰腿部疼痛。该病的预防措施主要是注意休息和增加营养，不要过早长久站立和端坐，更不要负重。避风寒、慎起居，每天坚持做产后操，能有效地预防产后腰腿痛。

《最新孕产妇保健百科》

编辑推荐

《最新孕产妇保健百科(彩色图解版)》：全面系统的孕产期指导成熟的十月妊娠方案同步详解孕期生活细节缓解孕期不适症状的提示权威指导最科学的坐月子方法搜狐母婴频道独家推荐阅读为孕妈妈打造的孕期保健全书！

精彩短评

- 1、还是挺有用的。
- 2、书的质量挺好的，彩版的看着也不会觉得枯燥，内容也挺实用的
- 3、希望以后还能够定时邮寄相关宣传资料
- 4、很全面的介绍了很多知识 包括孕妇如何运动 而且配有图片，质量很好
- 5、有很多都是值得我们学习和借鉴的地方。
- 6、书是彩色印刷的，里面的内容也很齐全，值得一读，现在每天晚上睡觉前都会看一部分。里面还有一些菜谱，自己可以试一试哦，非常赞。
- 7、给弟弟弟媳买的，自己没看到怎么样
- 8、正在看,感觉不错,有收获
- 9、纸张是彩色的 很厚实 看起来感觉还不错 插入很多图片示范 很不错的一本书，快递也很给力
- 10、第一次在当当网买书，纸张很好图片也很多内容很详细就连每周该注意什么，还推荐了菜品。到货速度很快送货的快递员也很好。
- 11、给朋友买的希望会喜欢
- 12、内容比较翔实丰富，价格也比其他网购便宜，值得购买！
- 13、有彩图，质量很好
- 14、送给朋友的，对她有很多帮助
- 15、对于宝宝的一切，和自己的调理，想知道，不求人
- 16、贵在坚持和实施
- 17、很大一本书，图文并茂很实用
- 18、书本有插图，细节分的很好，对我们什么都不懂得孕妇来说有很大的帮助。。谢谢
- 19、很全面，印制精美，很适合孕妈妈自己看学习。
- 20、昨天刚到我就看了，感觉还不错，书里的内容也相对详细，而且书的质量也可以，没有什么味道
- ...
- 21、自己怀孕时看的，觉得很好。这次买了送朋友。图文并茂，还有每月食谱。
- 22、同事说这书还行，看看再说吧
- 23、书蛮不错的，一大本
- 24、这本书教会了我很多，有些是我都不知道的，喜欢
- 25、非常齐全
- 26、很不错，正适合我们看
- 27、比其他网站的都要便宜，而且绝对正版，当当网是最适合买书的地方
- 28、是书店看好了来这里买的，一样的东西，价格便宜了。
- 29、纸张质量挺好，内容较详细，从宝宝和准妈妈视角，值得一看。
- 30、买送人的，据说还行
- 31、可借鉴指数比较多
- 32、书收到了，这本书里面的东西挺全的，从孕前到坐月子，有食谱还有孕妇瑜伽以及注意事项，内容还不错。但是我记得我是跟那本电子书合并购买的，怎么就最后变成了只有这本书，这个就让我很不开心了，还付了5块钱邮费
- 33、这本书对我很有要，而且是彩色了，看了也不困。
- 34、很好的一本书，不过有些内容有点夸张了。
- 35、还不错，图文并茂！
- 36、不够详细，很多东西网上可以查得到的，讲得比较笼统，不过详细，不够具体
- 37、书的内容挺丰富的，就是不是很新
- 38、书挺全面的，介绍的也很好，从怀孕初期的各种准备，营养配比，到后期的照料，营养餐等等。不足就是水果干果什么时候吃具体没有说饭前还是饭后
- 39、比较详细，一本好书。
- 40、很全面，从准备怀孕到坐月子
- 41、讲的很详细，很具有知道作用

- 42、内容没有什么新颖的，大都能在网上或杂志上查到，或是常识性的东西。另外装订质量不好，还没翻几下，就脱胶掉下纸来了。
值得称道的是里面的孕妇插图全是美女。
- 43、书的纸质很好，图文并茂，看着很舒服
- 44、方便使用，比较明了！
- 45、有用，超值
- 46、一直在看，还可以，就是有好多是重复的，而且不是很详细，如果把每次去产检的时间和内容加上就好了，还有产检前需要注意什么，这些都是孕妇想知道的吧
- 47、了解孕妇保健、保养知识的工具书，不错！
- 48、图文并茂。。。很实用
- 49、给朋友买的，是正版的，不错，很实用
- 50、很好的一本书，从备孕到生产，都有很详细的母体变化讲解及宝宝状态说明，为准妈妈的孕程提供了很好的参考价值。
- 51、内容涉及面广，孕期每个阶段身体和心理变化、宝宝的发育、饮食指导、胎教和运动指导都讲解得很详细，很受益。
- 52、有图片，看的舒服一点
- 53、书里写的内容和我亲身经历的都差不多，真的挺好的，一直都参考，一直在看，非常喜欢
- 54、书看起来质量不错，内容不错。
- 55、书的内容一般般，感觉有个别观点很主观，甚至有点武断！不是每个孕妇都适用，如里面的各种孕妇保健，有些孕妇是不能做的，但它不说明也没提示！
- 56、送人的!
- 57、老大一本，前几页介绍怀孕之前的检查连生男生女都有科学依据。大部分是介绍怀孕之后每周的注意事项。还是挺详尽
- 58、感觉还不错！快递给力！
- 59、彩色页方面质量一般，不够光滑，应该是复印版。
- 60、我现在已经怀孕4个多月了，一切都好。我经常看这本书，到了哪个月就着重研究哪个月所介绍的内容，很有用。
- 61、不错，图文并茂非常详细
- 62、写的很全面，每月甚至每周的情况、饮食、运动方式、注意事项等等都有详细的描述！
- 63、嗯，详细点就好了。
- 64、我这书中缺了十几页，但又重复了十几页。。。郁闷
- 65、很好很全面很实用啊
- 66、呵呵，还好，挺全面的。
- 67、很好的一本书，图文并茂，言简意赅
- 68、一起买了两本相关的书，内容很丰富

《最新孕产妇保健百科》

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