

# 《孕产妇运动指南》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇运动指南》

13位ISBN编号：9787508072388

10位ISBN编号：7508072383

出版时间：2013-1

出版社：华夏出版社

作者：刘琳

页数：289

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)

# 《孕产妇运动指南》

## 前言

传统观念认为，孕妇不宜进行运动，以免动了胎气。目前，一般一对夫妇只生一个孩子，对孕妇的照顾更是小心翼翼，避免了一切可以避免的体力活儿和运动。现代医学证明，这种做法是错误的。

孕妇适当做运动，不但安全，而且有利于孕妇与胎儿的健康。因此，孕妇在怀孕期间大可不必中断或减少正常的各种活动，一般可以照常工作、从事普通家务劳动，甚至可以从事田间的农活。对于准妈妈来说，孕后和孕前的生活方式应该有所不同。女性在怀孕期间还是有一些生理改变，进行运动时要注意适度，切不可按照怀孕前的习惯去运动。孕妇在运动时也要考虑到自己和胎儿的安全，不能像孕前那样随意地跑跳等，但也并非一动不动。静养生、动健身，都是保持孕妇身体健康的生活方式，关键是要讲究适当。如果单纯地崇尚静养生，不愿运动，让自己始终处于安静、过分单一的生活状态，不仅因为缺少运动而很容易使身体发胖、胎儿过大等，而且心情也会变得很沉闷，有时难免会滋生一些不良情绪，这对孕妇自身和胎儿的生长发育都是不利的。因此，准妈妈们在孕期应保持合理而科学的生活方式，做到动静相宜，使自己的身心始终处在最佳的状态，这对优生、优育都是非常有益的。 医学研究发现，孕妇在怀孕期间运动对胎儿和大人都有多方面的益处。 .....

# 《孕产妇运动指南》

## 内容概要

《孕产妇运动指南》内容简介：孕产妇运动有其特殊性，对于准妈妈来说，除了为宝宝紧张外，最担心的就是自己的体形。《孕产妇运动指南》从准妈妈的实际需要出发，量身定制了一套行之有效的“孕”动计划，助你安全而信心十足地锻炼，直至分娩，伴你度过一个快乐而健康的孕产期。

# 《孕产妇运动指南》

## 作者简介

刘琳女，医学硕士，上海交通大学医学院儿童血液及肿瘤专业。曾在《中国实验学也学杂志》及《国际儿科学杂志》发表文章。目前就职于山东省潍坊市诸城市人民医院儿科。

## 书籍目录

### 第一章 孕前准备与运动

#### 01 孕前运动可使身体机能保持良好状态

- 一 孕前如何运动
- 二 孕前运动的好处
- 三 久坐女性准备怀孕应加强运动

#### 02 孕前运动注意事项

- 一 女性运动不当会造成不孕
- 二 男性运动不当会影响生育

### 第二章 孕期保健与运动

### 第三章 孕期健康指南

### 第四章 孕期疾病与运动

### 第五章 孕期运动与安全

### 第六章 孕期出行与运动

### 第七章 分娩与运动

### 第八章 产后恢复与运动

### 第九章 产后疾病运动

### 第十章 产后恢复特殊部位的运动

## 章节摘录

版权页：插图：01 孕期降糖，运动最好 运动治疗、饮食治疗和胰岛素治疗被认为是治疗糖尿病的3大法宝。而运动是糖尿病的基础治疗方法。运动治疗是指在医师指导下长期坚持体育锻炼。而经常有规律地运动，不仅能降低血糖，还能预防及控制并发症的发生，减少胰岛素的需要量。另外，随着孕期的增加，在怀孕24—28周时这种激素的分泌会达到高峰，因此，这个时候对准妈妈进行有关糖尿病的筛查非常重要。

一运动队妊娠糖尿病的益处 1 适当运动有利于控制血糖，保持理想体重 适量运动有利于控制血糖，保持理想体重，矫治肥胖体形，以减少对胰岛素抗拒性。通过运动，增加了最大耗氧量，提高胰岛素与细胞受体的结合力，并增强了胰岛素兴奋下骨骼肌摄取葡萄糖的敏感性和反应性，降低空腹和餐后胰岛素水平，从而增强对胰岛素的敏感性。 2 适当运动可改善脂质代谢，增强心肺功能 适当的运动可改善脂质代谢，增强心肺功能，减少冠状动脉疾病，从而降低心血管疾病的发生。运动能提高骨骼肌脂蛋白酯酶的活性，减少血浆总胆固醇、三酰甘油和低密度、极低密度脂蛋白，并增加高密度脂蛋白—2（HDL—2）的水平。通过改善脂质代谢及减少心血管病的危险因素，在一定程度上具有防治动脉粥样硬化以及冠心病的作用，还可以提高胰岛素在体内的作用，避免或延迟各种并发症。专家指出，准妈妈应每周进行150分钟中等强度的运动。而且要选择有氧运动，剧烈程度不宜太高，达到轻微出汗，能感觉呼吸心跳有所加快即可。 3 适当运动可以降低胎儿出生后糖尿病的发生率 孕妇运动的主要目的是控制体重血糖，增强体能，为自然分娩做好体能准备。准妈妈适当运动还可有效地减少肥胖和巨大儿的出生率，降低胎儿出生后 型糖尿病的发生率。

二 糖尿病准妈妈如何运动 糖尿病准妈妈适度运动，不但有利于控制血糖，还可防止妊娠期体重过度增加，对母子的健康都有利。 1 运动前应做好准备 糖尿病准妈妈在运动前应做好如下准备：（1）进行全面、系统的体检，与医生一起制订一套合适的运动方案。（2）选择合适的鞋袜。（3）确定运动场地。（4）自备适量的小零食。

# 《孕产妇运动指南》

## 编辑推荐

《孕产妇运动指南》由华夏出版社出版。

# 《孕产妇运动指南》

## 精彩短评

- 1、图画的不是很好，质量一般般，指导性不强，看自己领悟了
- 2、学习后，很收益！
- 3、\*\*，白花钱！看目录觉得还挺系统，实际内容基本上就是车轱辘话和废话，太不值得了。
- 4、虽然没有惊喜的感觉，看完后还是有所收获的。
- 5、很不错的书，质量，内容，快递的速度没得挑
- 6、内容不错但图文太少了，光看文字想像动作有些难
- 7、内容逻辑不清晰，很明显是拼凑的，不过还是能找出一些可以用的。
- 8、还不错 孕妇要知道 看看不错
- 9、正版，物流很快，服务满意。
- 10、不是很喜欢，可能不是适合我吧
- 11、从备孕开始讲，挺好的
- 12、还可以，希望生了以后可以用得上。
- 13、帮同事购买，反馈不错。
- 14、怀了孕这不敢动那不敢动 看看让她动动
- 15、准备好好研究一下，产后瘦身时才不会那么难！
- 16、运动指南 指南中的指南
- 17、几乎没有图解，光看文字有些动作做不来呀。
- 18、不错，普及了很多知识~~但是书的封皮有破损~~有点不爽啊~~
- 19、不错，是正版书籍，价格便宜。
- 20、还不错，内容挺详细的，比较有用吧



# 《孕产妇运动指南》

## 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)