

<<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

出版时间：中国医药科技出版社

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：<http://www.tushu007.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

## <<孕期指导(孕前至产后)>>

孕期锻炼

大夫信箱

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

## <<孕期指导(孕前至产后)>>

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

<<孕期指导(孕前至产后)>>

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:<http://www.tushu007.com>