

<<围生期保健必读>>

图书基本信息

书名：<<围生期保健必读>>

13位ISBN编号：9787533748272

10位ISBN编号：7533748271

出版时间：2010-11

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李金芝 编

页数：115

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>

## <<围生期保健必读>>

### 前言

随着中国经济的快速发展和人们生活水平的不断提高；在衣食无忧的情况下，健康保健已成为百姓生活中的一项非常重要的内容。

当前，我国面临着传染病、慢性病、肿瘤、伤害和精神心理等疾病与卫生问题的多重威胁，它们的发生和发展与不健康的行为习惯或生活方式有着密切的联系，而这些卫生问题尚缺少生物学预防手段和治愈方法。

因此，在生活中加强自我防护观念、无病防病、有病防变就显得极为重要。

每个人都想健康长寿，但健康却常离我们而去。

有些人认为吃得下、睡得香就不会生病，不在意身体的细微变化；有些人工作忙、压力大，疲于忙碌，就不在意身体发出的“预警”信号；有些人在疾病初期不重视正规治疗，后来失去了最佳治疗时机；有些人到了晚期乱投医，更有甚者去相信巫术和偏方，导致疾病被延误，追悔莫及。

缺乏正确的防治理念，使我们付出了沉重的经济代价、健康代价，甚至生命，健康教育已是当务之急！

如何才能获得健康？

最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家，可以为自己的健康把脉，对自己的健康负责。

成为这样的专家并不是遥不可及的梦想，越来越多的人在自我保健中获益。

为了满足大众的需求，我们编写了这套丛书，以期普及自我保健与防护知识，强化正确的防治理念，增强自我保健意识，为大众的健康贡献我们菲薄的力量。

## <<围生期保健必读>>

### 内容概要

本书内容主要包括孕前、孕期、分娩期、产褥期的母儿生理和心理变化及其相关保健知识。从优生优育的角度介绍了在怀孕前、怀孕早期的注意事项；介绍了正常妊娠过程，定期产前检查的重要性及检查内容；讲述了孕期自我监护力，法和自我保健措施。以降低妊娠风险；介绍了常见的分娩方式，积极倡导WHO提出的“爱母行动”，提倡自然分娩；积极引导产妇采取合理、科学的休养方式，促使产妇身心尽快康复。

本书内容涉及面广，通俗易懂，既具有趣味性，又具有科学性，不论对孕产妇、家属，还是对妇幼保健人员，都具有积极的指导作用。

## <<围生期保健必读>>

### 书籍目录

第一篇 孕前保健 1. 选择最佳受孕年龄 2. 选择最佳受孕季节 3. 怀孕时的最佳体重是多少呢?  
4. 受孕最佳的时机是什么时候呢? 5. 性生活时应注意什么呢? 6. 最佳的受孕状态 7. 最佳的受孕环境 8. 孕前口腔检查的重要性 9. 孕前补充叶酸的重要性有哪些? 10. 停用避孕药后多长时间可以怀孕? 11. 孕前吸烟(被动吸烟)的危害有哪些? 12. 孕前饮酒的危害有哪些? 13. 孕前为什么不能接触宠物? 14. 孕前为什么不宜染烫头发? 15. 孕前要接种哪些疫苗? 16. 孕前用药时需要注意些什么呢? 17. 孕前接受X线照射的危害有哪些? 18. 孕前营养应注意什么? 19. 肥胖者孕前饮食计划应注意什么? 20. 体重过轻者孕前饮食应注意哪些? 21. 孕前体重正常者饮食应注意哪些? 22. 孕前有必要做全身体格检查吗? 23. 孕前检查血型的意义有哪些? 24. 有慢性病的女陆怀孕前应做好哪些准备呢?第二篇 孕早期保健第三篇 孕中期保健第四篇 孕晚期保健第五篇 分娩期保健第六篇 产褥期保健参考文献

<<围生期保健必读>>

章节摘录

插图：

## <<围生期保健必读>>

### 编辑推荐

《围生期保健必读》：获得健康的最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家，可以为自己的健康把脉，对自己的健康负责。

成为这样的专家并不是遥不可及的梦想，越来越多的人在自我保健中获益。

<<围生期保健必读>>

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>