

<<孕产保健全知道>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健全知道>>

13位ISBN编号：9787538453270

10位ISBN编号：753845327X

出版时间：2011-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陈凤林，戚娟芳，王稚晖 编著

页数：331

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>

## <<孕产保健全知道>>

### 内容概要

《孕产保健全知道》分为三大篇，孕前准备常识、孕期保健知识和产后保健密码。

《孕产保健全知道》内容包括：受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件、在蜜月里怀孕好吗、患下列疾病者不宜生育、婚后生活多长时间不孕即应到医院检查、影响女性不孕的因素有哪些等等。

## <<孕产保健全知道>>

### 作者简介

陈凤林，主任医师北京安太妇产医院院长，著名妇产科专家，中国医科大学医学硕士，中国实用妇科与产科特约编委，在不孕症和安胎保胎方面荣获美国、欧盟和中国发明专利。

## <<孕产保健全知道>>

### 书籍目录

#### 第一篇 孕前准备常识

##### 第一章 为健康怀孕做准备

怎样推算排卵期

怀孕前应做好哪些准备

新生命的开始需要哪些条件

受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件

在蜜月里怀孕好吗

患下列疾病者不宜生育

婚后生活多长时间不孕即应到医院检查

影响女性不孕的因素有哪些

女性不孕应做哪些检查

妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题

停用避孕药多长时间才可以怀孕

服用避孕药期间怀上的胎儿能要吗

怎样计算预产期

如何区分早、中、晚期妊娠

遗传和优生、胎教的关系

旅游途中怀孕有什么不妥

女性和男性的最佳生育年龄

孕前应补充哪些营养素

孕前丈夫应该戒烟戒酒

不良心理会影响受孕

职业女性怀孕须知

总是怀不上宝宝怎么办

怀孕检查很重要

女性怀孕前体重不宜超重

怀孕女性也不宜过瘦

怀孕前应该做一些必要的咨询

确定自己怀孕的方法

40岁以上的女性怀孕的准备工作

想生双胞胎需要做的事情

##### 第二章 完美优生计划

哪些情况不利于优生

是否存在最佳受孕季节

什么是受孕最佳状态

生个聪明宝宝需要做的事情

新生命是怎样开始的

哪些因素会影响优生

哪些因素会影响胎儿发育

优生需要做哪些事情

如何控制或减少各种遗传病发生

有利于优生的食物

##### 第三章 孕前饮食常识

孕前营养准备宜知

怀孕前应该吃什么好

<<孕产保健全知道>>

怀孕前，老公应该吃什么  
想要生女孩，应该吃什么

.....

第二篇 孕期保健知识

第三篇 产后保健密码

## <<孕产保健全知道>>

### 章节摘录

版权页：插图：怀孕时，下肢和外阴部静脉曲张是常见的现象，且往往随着妊娠月份的增加而逐渐加重。

静脉曲张常伴有许多不适，如腿部沉重感、热感、肿胀感、蚁走感或疼痛、痉挛等。

这种不适可由于站立、疲劳和天气炎热而加重，在黄昏时也更严重。

有的孕妇由于静脉曲张不适便不愿做任何活动，甚至卧床不起，这是不对的。

为了防止和减轻静脉曲张的不适症状，可采取以下措施：（1）适当休息，不要久坐或负重，要减少站立和走路的时间。

（2）养成每天步行半小时的习惯。

可赤足或穿拖鞋行走，以改善足部血液循环，并使肌肉得到锻炼。

（3）每天午休或晚间睡眠时两腿应稍微抬高，比如在脚下垫一个枕头或坐垫，使足部抬高30厘米左右。

（4）尽量减少增加腹压的因素，如减少咳嗽、便秘等症。

去厕所蹲的时间不宜过长。

（5）避免使用可能压迫血管的物品，如太紧的袜子和靴子不要穿，也不要用力按摩腿部。

（6）已有静脉曲张的孕妇，应避免靠近热源，如暖气片、火炉或壁炉，因为热气能加重血管扩张，并应禁止长时间日光浴。

（7）不要用太热或太冷的水洗澡，以免引起血管膨胀或收缩。

洗澡用水的温度要与人体温度相同。

（8）严重的下肢静脉曲张需要卧位休息，用弹力绷带缠缚下肢，以预防曲张的静脉结节破裂出血。

一般静脉曲张在分娩后会自然消退。

有时静脉曲张发展严重，产后需要考虑外科手术治疗。

<<孕产保健全知道>>

编辑推荐

《孕产保健全知道》：北京安太妇产科医院起专家权威贡献！  
怀孕可以很轻松，让健康与快乐同行！

<<孕产保健全知道>>

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>