

<<孕产期保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健一本通>>

13位ISBN编号：9787543669246

10位ISBN编号：7543669242

出版时间：2011-1

出版时间：青岛

作者：《妈咪宝贝》编辑部 编

页数：255

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>

<<孕产期保健一本通>>

内容概要

《妈咪宝贝》编辑部编写的这部《孕产期保健一本通》详细讲述了夫妻为孕育宝宝应做的准备，指导准爸妈在孕前调养好身体。

《孕产期保健一本通》介绍孕期准妈妈每月份身体变化和宝宝发育状况，针对孕期饮食、衣着、居家、体重、运动、禁忌等方面，讲解孕期保养事项，指导孕妈咪按时产检，进行环境胎教、饮食胎教、音乐胎教、子宫对话胎教和心情胎教。

针对孕期常见不适与异常，讲解应对措施。

临产前，讲解分娩过程，指出生产时可能出现的异常及处理方法。

指导产后新妈妈悉心调理身体，列出产后饮食控制方法和塑身体操。

<<孕产期保健一本通>>

书籍目录

第一章 孕前准备 一、优生知识准备——迎接新生命 (一)孕前身体调理计划
1.孕前培养生活习惯 2.孕前营养摄取均衡 3.注意生理期保养 4.阴部卫生影响受孕几率 (二)孕前体质改善计划 1.什么是体质 2.了解体质的必要性 3.影响体质的因素 4.四种不良体质图解 5.不同体质的特征 6.通过中医调理体质 二、孕前身体调养——给宝宝一个健康的家 (三)慢性病患者孕前调理计划 1.贫血女性孕前调理计划 2.高血压患者孕前调理重点 3.糖尿病患者孕前调理重点 4.心脏病患者孕前调理重点 (四)远离高危妊娠 1.什么是高危妊娠 2.哪些人容易发生高危妊娠 3.如何避免高危妊娠 第二章 孕期保养 第三章 轻松分娩 第四章 产后保健

章节摘录

版权页：插图： 一般性贫血如果通过抽血检验确认属于一般的贫血，孕妈妈应转由血液科医生处理。

给予补铁针剂或口服铁剂，依据妈妈的身体状况而定，持续治疗一段时间。

若怀孕期间贫血症状仍未改善，母体的负担日渐加重，则会严重影响胎儿与母亲的健康，不可不慎。

（3）女性平时要多补铁如果女性在日常就能多多补铁，计划怀孕时，就能成为健康无忧的妈妈。

例如平日饮食多吃含铁的食物，包括空心菜、红苋菜、菠菜等。

贫血患者也不必担心，其实治疗并不难，确诊后，针对缺乏的营养素给予补充，就可以达到治疗的目的。

贫血患者应该多休息，不宜过度劳累，尤其在身体觉得疲累时，就要休息片刻，尽量避免过多活动，千万不要使身体负担过重。

贫血患者若是感到疲倦或不适，则可考虑调整饮食或增加液体食物的饮用；运动可以增加血氧携带量，使人活力充沛，适度运动有利无害，例如散步就是可以选择的项目。

起身或起床时最好将动作放缓，避免头晕目眩。

总之，贫血虽然会带来困扰，但只要遵循医嘱，持续治疗，女性朋友不但可以恢复健康，而且可以顺利当妈妈。

<<孕产期保健一本通>>

编辑推荐

《孕产期保健一本通》：孕前身体调养孕妈咪身心保健分娩接触零距离产后做精致女人

<<孕产期保健一本通>>

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>