第一图书网, tushu007.com

<<孕产期体重管理指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产期体重管理指南>>

13位ISBN编号：9787561458754

10位ISBN编号：7561458754

出版时间：2012-6

出版时间：四川大学出版社

作者：熊庆

页数：125

字数：102000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《孕产期体重管理指南》编写人员都是长期从事围生期保健的产科、营养和健康教育方面的专家，有多年从事孕产期体重管理的经验。
本书主要通过孕产期营养管理、孕产期运动管理和孕产期健康的生活方式等方面的科学讲解，希望能对广大孕妇和围生期保健工作者提供参考。

作者简介

熊庆双硕士。
妇产科教授、主任医师、研究生导师，国务院政府特殊津贴专家、中华预防医学会妇女保健分会副会长兼围产保健学组组长、四川省学术技术带头人、四川省有突出贡献的优秀专家。
从事妇产科临床、教学和科研工作近30年。
发表论文160多篇，主编、参编著作20余部，主攻方向是产科及围产保健。
吴方银副主任医师，大学文化，四川省卫生厅学术带头人后备人选，现任第二届中国妇幼卫生信息专业委员会委员、四川省妇幼保健机构评审专家委受会委员，从事围产保健工作20余年、发表学术论囊30余篇。
近年来致力于妇女群体保健技术的研究。
张琚医学营养硕士。
现任四川省妇幼保健院营养科主任，四川省营养学会妇幼营养专委会委员兼秘书，四川省生殖健康协会“创建母乳喂养指导服务中心”项目专家技术指导委员会专家。
研究方向：妇幼临床营养，营养健康教育。
肖兵硕士，妇产料副主任医师。
四川省卫生厅学术技术带头人后备人选。
中华预防医学会围产保健学组秘书，《实用妇产科杂志》编委。
在产科危重症救治方面具有丰富的临床经验。
参编多部专业著作，在国内外核心期刊发表论文20余篇，主攻方向：围产医学。
陈蓉从事妇产科临床及保健工作近30年。
现任四川省妇幼保健院健康教育科主任，具有丰富的临床及保健经验．先后在省级以上核心期刊发表论文10余篇。
研究方向：妇幼卫生健康教育与健康促进。
胡丹丹教育学学士，国家一级健身指导员，健美操二级运动员及栽判，在妇幼健康教育、孕期体重管理的运动管理工作上积累了一定的经验，可针对不同孕妇的身体状况制定相应的训练计划，辅助控制孕期体重。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产期体重管理指南>>

书籍目录

第一章 孕期体重与母体健康及儿童健康的关系
 第一节 孕期体重与母体健康的关系
 第二节 孕期体重与儿童健康的关系
  一、孕期体重对胎儿近期的影响
  二、孕期体重对胎儿远期的影响
第二章 孕产期体重管理
 第一节 孕产期正规检查及管理
 第二节 孕产期体重管理
第三章 孕产期营养管理
 第一节 孕期营养管理
  一、孕期营养门诊体重管理流程
  二、孕前期膳食指南
  三、孕早期膳食指南
  四、孕中、末期膳食指南
  五、与妊娠相关的重要营养素
  六、孕期营养不足或过剩对母子的危害
  七、孕妇营养素推荐摄入量
第四章 孕期健康的生活方式指南
 第一节 孕前期及孕早期生活方式指南
  一、避免接触致畸、致死、致突变药物或物质
  二、早孕反应
  三、妊娠早期常见健康问题的处理
 第二节 孕中期生活方式指南
  一、妊娠中期母体生理变化
  二、妊娠中期的生活方式指南
 第三节 孕晚期生活方式指南
  一、妊娠晚期母体生理变化
  二、妊娠晚期的生活方式指南
 第四节 分娩期及产褥期生活方式指南
  一、分娩期心理变化
  二、分娩期生活方式指南
  三、产褥期生理变化
  四、产褥期生活方式指南
 第五节 孕期合理用药
 第六节 孕期旅行
 第七节 家庭及情感支持
第五章 孕产期运动指南
 第一节 孕期运动
  一、呼吸练习
  二、颈部舒缓练习
  三、肩部舒缓练习
  四、肩背部舒缓练习
  五、背部舒缓练习
  六、手臂练习——飞鸟
  七、手臂练习——屈肘

第一图书网, tushu007.com

八、手臂练习——向下屈肘
九、侧腰练习
十、脊柱拧转练习
十一、抬腿练习
十二、脚踏车练习
十三、抬腿运动脚踝
十四、站姿起踵
十五、深蹲练习
十六、跪撑后抬腿
十七、跪撑侧踢腿
十八、坐姿双膝夹球
十九、盆底肌康复训练
二十、拉伸和放松
第二节 产后康复训练
一、产褥期的身体变化
二、产褥期锻炼的好处
三、产褥期锻炼的注意事项
四、产褥期康复训练方法
五、盆底肌肉恢复训练
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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