第一图书网, tushu007.com

<<图解女性保健百科>>

图书基本信息

书名：<<图解女性保健百科>>

13位ISBN编号：9787801741264

10位ISBN编号：7801741269

出版时间：2010-1

出版时间：中医古籍

作者：王国防

页数：373

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

内容概要

《图解健康怀孕百科（最新修订版）》以孕育时间为主线，以强调优生、优育为主导，内容涉及孕前准备、受孕、怀孕、分娩、产后恢复等相关专业知识。
另外，还特别关注了准爸爸在优生中的作用和责任。
《图解健康怀孕百科（最新修订版）》特别注重行文的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的说教文风，力求让准爸妈在轻松、愉快的语言氛围中接受优生、优育、优教的科学孕育知识。
为了深化阅读，编者们还在书中穿插了许多生动的孕育图片和实用的小贴士，以增加书籍的可读性和趣味性。

<<图解女性保健百科>>

书籍目录

第一章 女性生理知识第二章 青春期保健知识第三章 恋爱与新婚第四章 计划生育与优生优育第五章 孕产期保健知识第六章 更年期与老年期保健第七章 女性常见病防治与保健第八章 女性日常生活保健第九章 女性健美、瘦身与美容

章节摘录

夏天洗澡应循规蹈矩　　夏天的天气越来越热了，很多人都喜欢洗澡，孕妇当然也不例外。但专家提出建议，准妈妈夏天洗澡有三注意，即水温不宜过高、洗澡时间不宜过长、最好不要坐浴。尤其注意的是，准妈妈在怀孕早期也就是怀孕的前3个月里，洗澡时室温不宜过高，温度以皮肤不感到凉为宜。

水温最好温热，和体温差不多或者比体温略高，一般来说水温应在38℃以下。因为如果水温或室温过高，很可能因为缺氧而导致宝宝发育不良。有的女性为了皮肤保健，在淋浴时会冷热水结合，这种方法对准妈妈来说很容易影响子宫和宝宝，准妈妈不宜采取这种淋浴方法。

准妈妈洗澡的时间不宜过长。准妈妈淋浴时容易出现头昏、眼花、乏力、胸闷等症状，这是由于浴室内空气逐渐减少、温度较高、氧气供应相对不足所致，加之热水的刺激会引起全身体表的毛细血管扩张，使准妈妈脑部的供血不足。同时宝宝也会出现缺氧、胎心率加快等症状，严重者还可使宝宝神经系统的发育受到不良影响。因此建议准妈妈洗澡的时间最好控制在10～20分钟左右时间里。

准妈妈最好不要坐浴，且避免热水浸没腹部，最好采取立位淋浴，如果感到累或不舒服时可以稍坐休息一下。准妈妈怀孕后内分泌变化比较大，阴道内具有灭菌作用的酸性分泌物减少，体内的自然防御机能降低，此时如果坐浴则会使感染的机会增加，因为水中的细菌、病毒极易进入阴道、子宫，导致阴道炎、输卵管炎或尿路感染等。

编辑推荐

孩子是爱情的结晶，所有的母亲都希冀自己的下一代将会是一个聪明、漂亮、健康的宝宝。
但同时，也带着几分恐慌与不安，她们对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。
而在本书中，对以上问题均做出了科学的回答。
　本书避免了枯燥的理论，偏重于使用参与和指导，介绍了孕前知识，孕期、分娩及产后知识，对怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕、怀孕期间的保健、孕期胎教，以及有关分娩前后孕产妇所应该注意的是事项和可能出现的问题等，本书都有详细的阐述和说明。
随书附赠VCD光盘，让读者更好地了解、掌握。

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