

<<高龄孕产专家方案>>

图书基本信息

书名：<<高龄孕产专家方案>>

13位ISBN编号：9787802026476

10位ISBN编号：7802026474

出版时间：2007-8

出版时间：中国人口出版社

作者：王占黎，张秀丽 主编

页数：409

字数：200000

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>

<<高龄孕产专家方案>>

内容概要

本书介绍了高龄准妈妈如何推算预产期，高龄准妈妈的自我监护，高龄准妈妈生产须知，高龄妈妈产后健康方案等内容。

高龄产妇虽然跟普通产妇有着一些差别，但是只要能了解这些差异，并给予身体更多的关注，高龄产妇同样可以产下最完美的孩子、成为最完美的母亲。

希望通过本书科学的指导方法，给高龄准妈妈吃一颗“定心丸”，帮助她们度过一个安全愉快的孕期，生出健康聪明的小宝宝。

<<高龄孕产专家方案>>

书籍目录

前言PART 1 做高龄孕妇，请做好准备！

你算高龄产妇吗 丁克一族是否继续 工作与孩子能否兼得 悉数高龄产妇“风险” 妈妈年纪大对宝宝影响有多大 “高龄”也有优势 高龄妊娠有界限 出生缺陷是个大问题 做过流产手术的准妈妈要注意 孕前体检迎接宝宝的通行证 病中高龄可以怀孕吗 准爸爸提前三个月“护精” 你的“肾气”够充沛吗 孕前营养（准妈妈篇） 孕前营养（准爸爸篇） 食物帮你先排毒后怀孕 改掉坏习惯 高龄准妈妈，请远离“危险职业” 避开“黑色”受孕期 珍惜好排卵期 怎样知道自己怀孕了 当心“假性怀孕” 不孕的秘密 恭喜你怀孕了 高龄准妈妈如何推算预产期 高龄产妇生健康宝宝PART 2 安全方案——高龄准妈妈与高危妊娠 悉数高龄孕妇的孕期异常 了解高危妊娠 高龄产妇与难产 高龄准妈妈：多做检查防流产 放宽心对待自然流产 警惕宫外孕 高龄准妈妈易生双胞胎 学会数胎动 计算胎儿体重的方法 妊娠合并高血压 妊娠合并心脏病 妊娠合并病毒性肝炎 妊娠合并急性阑尾炎 妊娠期哮喘 妊娠期泌尿系统感染 妊娠期肾盂肾炎 妊娠期急性肾盂肾炎 妊娠期贫血 关于妊高征 巨细胞病毒感染 孕期胆囊炎及胆结石 产前出血 产后出血 脐带脱垂 脐带绕颈 羊水异常 羊水栓塞 过期妊娠 胎膜早破 胎盘早剥 胎盘前置 胎盘滞留 胎位不正 葡萄胎 巨大儿 宫内发育迟缓 溶血症 臀位 高龄准妈妈感冒了，怎么办 合理用药知多少 准妈妈一定不能服用的药PART 3 保健方案——高龄准妈妈的吃、穿、住、用、行 怀孕2个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕3个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕4个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕5个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕6个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕7个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕8个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕9个月高龄准妈妈饮食方案 怀孕10个月高龄准妈妈饮食方案 提升胎儿智力的饮食原则 高龄准妈妈要忌口 提防高龄孕妇营养误区 控制体重，势在必行 适合高龄准妈妈的零食 擅自进补要不得 改正不良饮食习惯 准妈妈的排便方法 妊娠恶阻，食物来疗 高龄准妈妈如何补维生素 高龄准妈妈要爱“运” 运动可以助准妈妈提高产力 帮助顺产的肌肉锻炼法 注意适当运动 不妨做些家务活 高龄准妈妈的“轻松体操” 高龄准妈妈的产姿姿势训练课 助产体操轻松练 准妈妈的Happy walking 怀孕初期的“性”福生活 怀孕中期的“性”福生活 怀孕晚期的“性”福生活 什么时候做B超 高龄准妈妈，你会休息吗 八招教你轻松度孕期 高龄准妈妈调适秘诀 高龄准妈妈要“心晴” 高龄准妈妈的“牙齿”大事件 高龄准妈妈更要爱乳房 准妈妈要注意睡眠姿势 专家指导准妈妈选衣服 高龄准妈妈内衣学问大 准妈妈能化妆吗 准妈妈洗澡三大原则 高龄准妈妈的皮肤护理 工作中的高龄准妈妈 旅行中的高龄准妈妈 多胎妊娠要注意 高龄准妈妈怕蚊虫 高龄准妈妈的家居方案 高龄准妈妈安全度夏 高龄准妈妈舒适过冬 高龄准妈妈请慎用电器 产假应该何时请 高龄孕妇一定要剖宫产吗PART 4 临产方案——当宝宝的来临开始倒计时 高龄初产妇需注意 临产前的精神准备 临产前的物质准备 即将哺乳乳房准备 临产征兆知多少 准备好住院了 高龄准妈妈生产须知 高龄准妈妈预防早产必读 灌肠不可怕 放松再放松 临产期准妈妈的营养需求 利产催生吃什么 催产针可以随便打吗 真的有无痛分娩吗 为什么要做引产PART 5 分娩方案——迎接小生命 分娩开始的三个征兆 自然分娩的好处 剖宫产知多少1 剖宫产知多少2 调整心情进产房 产房什么样 分娩过程 学会呼吸技巧 产房里的减痛策略 分娩的方式有哪些 老公在身边的利与弊 疼了就要喊出来 了解难产 会阴切开术 助产钳会伤到宝宝吗 当心分娩异常 宫缩乏力如何处理 宝宝的第一声啼哭 新生宝宝的护理 碰到急产准妈妈怎么办PART 6 康复方案——高龄妈妈的“月子科学” 剖宫产后的护理 科学度过产褥期 高龄妈妈子宫复原要注意 产后恶露 高龄妈妈产后健康方案 卫生问题很重要 妈妈什么时候可以下床 谨防产后异常 第一次给宝宝哺乳 高龄妈妈的产后营养方案 呵护秘密花园 产后注意“妈妈腕” 月子饮食10宗罪 乳头疼痛妈妈有办法 高龄妈妈缺乳汁怎么办 产后妈妈的乳房护理 月子里刷牙有学问 提防产后抑郁 哺乳妈妈睡卧需注意 打造妈妈宝宝家居新环境

<<高龄孕产专家方案>>

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>