

# 《孕妇逐月保健》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508240169

丛书名：孕产妇保健丛书

## 编辑推荐

《孕妇逐月保健》按月阐述了胎儿发育成长特点、母体孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期疾病防治等知识，以期对孕妇做好保健加以指导，确保母子健康。为了前后连接，首章扼要介绍了受孕的基础知识，末章简述孕妇必须了解的产褥期知识。本书集国内外孕妇保健之精华，内容新颖，图文并茂，融实用性、科学性、通俗性为一体，保证一看就懂、一学就会、一用就灵，既是孕妇或准备生儿育女夫妇的必备读物，也是用于培训计划生育工作者的好教材。本书由郑秀华、张揆一编著。

## 内容简介

《孕妇逐月保健》简要阐述受孕的相关知识，重点按月介绍孕期胎儿的发育成长、母体的生理变化，以及孕期的营养补充、心理调适、生活指导、运动锻炼、养胎与胎教、性生活节制和防病等知识。《孕妇逐月保健》内容丰富，通俗易懂，科学实用，是广大孕妇必读书。本书由郑秀华、张揆一编著。

## 目录

- 一、受孕的相关知识 (一)女性生殖器官的奥秘 (二)精子和卵子的鹊桥相会 (三)选择最佳受孕期 (四)人工授精
- 二、怀孕第一个月(1~4周)保健 (一)怎样知道自己怀孕了 (二)胚胎的生长发育特点 (三)母体的变化 (四)怀孕1个月生活起居要求 (五)补充叶酸 (六)调整好孕妇心态促优生 (七)怀孕早期最好不用药 (八)不宜过性生活 (九)怀孕1个月如何养胎 (十)怀孕1个月记事
- 三、怀孕第二个月(5~8周)保健 (一)母体的变化 (二)怀孕2个月如何养胎、护胎 (三)妊娠反应的对策 (四)选择适宜的运动方式 (五)怀孕2个月营养关注 (六)胎教指导 (七)选择适宜的运动方式 (八)牢记怀孕早期的禁忌事项 (九)警惕宫外孕 (十)记住孕期禁用的药物 (十一)推算预产期并建立保健卡 (十二)不盲目保胎

(十三)怀孕2个月记事四、怀孕第三个月(9~12周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕3个月的营养关注 (四)怀孕3个月如何养胎、护胎 (五)怀孕3个月的胎教 (六)怀孕3个月怎样预防流产 (七)怀孕3个月孕妇情绪调适 (八)怀孕3个月常见病症及处理 (九)怀孕3个月记事五、怀孕第四个月(13~16周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕4个月如何养胎、护胎 (四)怀孕4个月孕妇营养关注 (五)怀孕4个月胎教 (六)学做孕期保健操 (七)孕期牙齿保健 (八)孕妇应穿什么样的内裤 (九)产前检查应包括的内容 (十)怀孕4个月能否过性生活 (十一)怀孕4个月记事六、怀孕第五个月(17~20周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)科学膳食保证胎儿的营养需要 (四)饮食补钙应吃些什么 (五)妊娠中期保健要点 (六)胎动的自我监测 (七)怀孕5个月胎教 (八)孕期服装要宽松 (九)运动要适量 (十)怀孕中期乳房的保健 (十一)怀孕中期性生活的体位 (十二)怀孕5个月记事七、怀孕第六个月(21~24周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕6个月孕妇营养关注 (四)矫正平坦或凹陷的乳头 (五)怀孕6个月如何养胎、护胎 (六)孕妇怎样能睡个好觉 (七)丈夫是孕妇的心灵安慰剂 (八)多胎妊娠的保健 (九)怎样减少腹部妊娠纹 (十)怀孕6个月记事八、怀孕第七个月(25~28周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕7个月孕妇营养关注 (四)怀孕7个月胎教 (五)常见症状及处置 (六)怀孕7个月孕妇的运动 (七)怀孕7个月如何养胎、护胎 (八)孕期如何维护自己的职业形象 (九)注意分娩前的危险信号 (十)警惕妊娠高血压综合征的高发期 (十一)怀孕7个月记事九、怀孕第八个月(29~32周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕8个月如何养胎、护胎 (四)怀孕晚期的心理特点及保健 (五)怀孕晚期要节制性生活 (六)合理饮食预防肥胖 (七)练习分娩时的辅助动作 (八)产前不适症状的缓解方法 (九)警惕前置胎盘 (十)妊娠合并心脏病怎么办 (十一)怀孕8个月记事十、怀孕第九个月(33~36周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)孕妇如何安度三伏 (四)怀孕晚期睡眠困难的对策 (五)怀孕9个月孕妇营养关注 (六)怀孕9个月如何养胎、护胎 (七)孕晚期乳房的护理 (八)孕晚期更需适当运动 (九)孕晚期的卫生指导 (十)胎位不正怎么办 (十一)产前丈夫该做些什么 (十二)备齐分娩用的物品 (十三)怀孕9个月记事十一、怀孕第十个月(37~40周)保健 (一)胎儿生长发育特点 (二)母体的变化 (三)怀孕10个月孕妇营养关注 (四)怀孕10个月不可放弃胎教 (五)不可忽视临产前检查 (六)对分娩疼痛有心理准备 (七)留心分娩先兆的出现 (八)了解正常分娩的过程 (九)自然分娩和剖宫产的利弊 (十)分娩期丈夫应为妻子做些什么 (十一)轻松分娩的秘诀 (十二)怀孕10个月记事十二、产褥期保健知识 (一)产褥感染的防治 (二)怎样科学坐月子 (三)产妇夏季的自我保健 (四)月子期产妇吃糖有讲究 (五)产后饮食指导 (六)产褥期忌吃的食物 (七)产后子宫恢复的过程 (八)产后恶露持续时间 (九)产褥期禁洗盆浴 (十)产后月经的恢复 (十一)产后何时恢复性生活 (十二)会阴侧切分娩后应怎样护理 (十三)预防产后子宫脱垂 (十四)产后的自身护理

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)