

《孕产妇居家保健一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544236423

丛书名：健康宝典

编辑推荐

为了解决这一问题，让准妈妈们孕期与产后的生活变得高枕无忧，同时使宝宝能够更加健康地成长。编者以优生优育为宗旨，精心整理和编写了这本《孕产妇居家保健一本通》。本书全面详细地介绍了孕前准备，孕期生活起居、饮食运动、疾病防治、胎教方案以及产后保健与新生儿护理等多方面知识，其内容新颖、结构严谨、条理清晰、语言简洁、针对性强，是一本不可多得的孕产妇保健书籍。愿此书能给予您帮助与指导，陪伴您安然、幸福地度过孕产期。

内容简介

随着生育高峰的到来，孕产妇这一群体成了很多家庭乃至全社会的共同关注。如何让孕产妇安然度过这一特殊时期，做好居家保健这个重要的环节呢？

本书针对新时期孕产妇的身心特点，集合了知名妇科专家多年的护理知识，主要介绍了孕妇妊娠居家注意事项、胎儿*胎教方案等内容，指导准妈妈轻松进行分娩，讲解准妈妈常见疾病的防治方法，帮助产妇恢复身体和护理宝宝，让各位准妈妈在家也能自我保健！

作者简介

、

目录

第一章 完美受孕

生育常识

1. 了解女性生殖系统
2. 了解男性生殖系统
3. 了解排卵期
4. 受孕的条件
5. 受孕的过程
6. 受孕的征兆
7. 受孕的测试方法

优生优育

1. 优生与优生学
2. 优生的五要素

3. 忌忽视婚前检查
 4. 遗传与遗传性疾病
 5. 预防遗传性疾病
 6. 遗传与先天性疾病
 7. 近亲结婚危害大
 8. 早婚早育影响优生
 9. 吸烟喝酒影响优生
 10. 环境污染影响优生
 11. 父母血型与优生
 12. 饮食营养与优生
 13. 性交频率与优生
- 选择受孕时机

1. 最佳生育年龄
2. 最佳受孕时间
3. 最佳受孕季节
4. 易受孕的性交姿势
5. 开灯性交有益受孕
6. 心情愉悦容易受孕
7. 不宜受孕的时期

影响生育的疾病

1. 心脏病
2. 肝炎
3. 糖尿病
4. 哮喘
5. 甲亢
6. 肺结核
7. 癌症
8. 高血压
9. 肾炎
10. 风疹
11. 白血病
12. 类风湿
13. 癫痫
14. 精神病
15. 遗传病
16. 梅毒
17. 淋病
18. 尖锐湿疣
19. 滴虫性阴道炎
20. 严重贫血
21. 系统性红斑狼疮

.....

- 第二章 日常生活
- 第三章 孕期胎教
- 第四章 医疗与保健
- 第五章 轻松分娩
- 第六章 产后恢复
- 第七章 宝宝护理

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)