

孕妇保健月月谈



[孕妇保健月月谈_下载链接1_](#)

著者:沙漠

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1996-08

装帧:平装

isbn:9787506707282

内 容 提 要

本书按妊娠月分顺序编排了未来年青父母所需的知识，逐月介绍了胎儿和母体状况、孕妇常常出现的问题、孕妇饮食调理、胎教、应做的检查及各类训练，使孕妇能随着胎儿发育和妊娠月份增加，对孕期保健做到心中有数，目的明确。书中着重对“未来父母”的训练，包括身体、心理及做父母的素质训练，使他（她）们以合格的姿态迎接宝宝的降生。

作者介绍:

目录: 目 录

妊娠第一个月（孕1～4周）

一 胎儿与母体情况

胚胎情况
母体情况
妊娠一月记录表
写好妊娠日记
孕妇体重与胎儿发育
二 妊娠期的生活
妊娠后生活上有哪些变化
怎样测试基础体温
三 妊娠生理
妊娠期怎样划分阶段
什么是受精卵
受精卵是怎样植入的
四 妊娠期的饮食与药膳
应学一点营养学
蛋白质是生命的基础
碳水化合物是热能的主要来源
人体所需的维生素
人体必需的无机盐与微量元素
妊娠期所需要的能量
怎样安排孕妇每日饮食
五 胎教
妊娠一月的胎教
妊娠第二个月（孕5~8周）
一 母体与胎儿情况
胚胎情况
母体情况
妊娠二月记录表
二 妊娠期的生活
妊娠体操（一）
孕妇要注意外阴清洁
丈夫应为怀孕的妻子做些什么
三 妊娠生理
女性骨盆是怎样构成的
雌激素和孕激素有哪些作用
什么是卵巢和输卵管
孩子应该哪天降生
四 妊娠期保健
什么是产前检查
孕早期什么情况下应立即去医院
怎样减轻孕吐
妊娠期的生物致畸因素
孕妇做X线检查有害
孕妇能接受免疫接种吗
黄体酮和维生素E能否保胎
不要轻易做人工流产
孕妇冬春应防感冒
孕妇服中药要小心
什么是宫外孕
祖国医学谈妊娠保健
谈谈自然流产
发育异常的子宫
五 胎教
妊娠二月的胎教
孕妇的情绪与胎儿

六 妊娠期饮食与药膳

孕妇饮食有学问

妊娠反应的饮食疗法

药膳三则

妊娠第三个月（孕9～12周）

一 母体与胎儿情况

胎儿情况

母体情况

妊娠三月记录表

二 妊娠期的生活

妊娠体操（二）

孕妇为什么不宜喂养小动物

孕妇闻麝香会流产吗

妊娠早期要节制房事

三 妊娠生理

胎儿的宫殿——子宫

你知道胎盘的“功劳”吗

什么是多胎妊娠

血型与遗传

四 妊娠期保健

妊娠合并心脏病

为什么胎死宫中

妊娠引起的肿瘤

孕期要防肾结石

O型血孕妇应注意什么

做过剖宫产再次妊娠有危险吗

妊娠期感冒了怎么办

女工妊娠期的劳动保护

五 胎教

妊娠三月的胎教

托马斯·伯尼的胎儿心理学

六 妊娠期的饮食与药膳

孕妇要多吃水果

药膳四则

妊娠第四个月（孕13～16周）

一 母体与胎儿情况

胎儿情况

母体情况

妊娠四月记录表

胎动与胎动计数

二 妊娠期生活

妊娠体操（三）

妊娠期气功（一）

孕妇要科学选用乳罩

孕妇外出旅行注意什么

怎样防止便秘

孕妇的脸色与皮肤

孕妇穿鞋应注意什么

妊娠期应如何穿戴

孕妇怎样过夏

孕妇应避免哪些家务劳动

孕妇可以染发或烫发吗

三 妊娠期保健

甲状腺功能亢进患者的保健

孕期妇女勿肥胖
子宫肌瘤会影响胎儿吗
做羊膜穿刺对母胎有害吗
四 胎教
妊娠四月的胎教
中国古代的胎教
五 妊娠期饮食与药膳
孕妇能喝茶吗
孕妇素食有害于胎儿
妊娠中后期 周食谱
药膳二则
妊娠第五个月（孕17～20周）
一 母体与胎儿情况
胎儿情况
母体情况
妊娠五月记录表
自我估计胎儿的发育
胎动——胎儿安危的信号
二 妊娠期的生活
妊娠体操（四）
妊娠期气功（二）
妊娠期运动应注意什么
妊娠与头发健康
三 妊娠期保健
哪些人需要做产前诊断
产前诊断有哪些方法
慢性肾炎患者的妊娠期保健
孕妇患了阑尾炎怎么办
哮喘病患者妊娠期应注意什么
四 胎教
妊娠五月的胎教
我国近代学者论胎教
胎儿体操
音乐与胎教
五 妊娠期的饮食与药膳
鸡蛋和鸡蛋菜
药膳四则
妊娠第六个月（孕21～24周）
一 母体与胎儿情况
胎儿情况
母体情况
妊娠六月记录表
学一学听胎心音
怎样量子宫底高度
二 妊娠期的生活
妊娠体操（五）
孕妇怎样添美感
三 妊娠期保健
糖尿病与妊娠
肺结核患者怀孕怎么办
孕妇要预防妊娠高血压综合征
重度妊娠高血压综合征对母体及
胎儿有什么危害
警惕高危妊娠

哪些原因会造成胎盘早期剥离

胎盘早期剥离有哪些类型

胎盘早期剥离有哪些症状

妊娠与肝脏

四 胎教

妊娠六月的胎教

孕妇美与胎教

五 妊娠期的饮食与药膳

妊娠期手足搐搦是缺乏营养吗

妊娠期不要吃得太多

妊娠期应避免吃的食物

药膳四则

妊娠第七个月（孕25～29周）

一 母体与胎儿情况

胎儿情况

母体情况

妊娠七月记录表

二 妊娠期的生活

妊娠体操（六）

孕妇的产前训练

三 妊娠期保健

及时治疗胎儿宫内发育迟缓

为什么早产

要预防娩出巨大胎儿

孕妇要防贫血

妊娠期为什么容易并发肾盂肾炎

什么是先兆子痫 什么是子痫

四 胎教

妊娠七月的胎教

文学、艺术与胎教

五 妊娠期的饮食与药膳

孕妇在什么情况下少吃盐

妊娠水肿的饮食疗法

药膳三则

妊娠第八个月（孕30～32周）

一 母体与胎儿情况

胎儿情况

母体情况

妊娠八月记录表

围产期孕妇自我监护记录表

二 妊娠期的生活

妊娠体操（七）

妊娠晚期也要节制房事

三 妊娠期保健

羊水过多及过少

妊娠期要防痔

为何测孕妇尿中的雌三醇

胎儿臀位怎么办

妊娠8个月生的孩子能活吗

四 胎教

妊娠八个月的胎教

孕妇焦虑的后患

五 妊娠期的饮食与药膳

苹果与苹果小吃

药膳四则
妊娠第九个月（孕33～36周）
一 母体与胎儿情况
胎儿情况
母体情况
妊娠九月记录表
围产期孕妇自我监护记录表
二 妊娠期的生活
妊娠体操（八）
怎样才知道孩子是否吃饱了
早产儿如何进行母乳喂养
喂奶时应注意的事情
哪些母亲不宜哺乳
影响母乳分泌的因素
母乳不足的哺喂方法
什么是人工喂养
减轻乳房胀疼的按摩法
母亲澳抗阳性能否喂奶
哺乳期患产褥感染怎么办
患乳腺炎能否哺乳
母亲患糖尿病怎样哺乳
患有高血压的母亲应注意什么
患有梅毒病能否哺乳
患有淋病的母亲能否哺乳
五 产后饮食与药膳
产后是否应吃红糖
产后该吃什么
药膳三则
附表一 人乳与牛乳成分比较
附表二 各种食物营养成分表
· · · · · (收起)

[孕妇保健月月谈_下载链接1](#)

标签

评论

[孕妇保健月月谈_下载链接1](#)

书评

[孕妇保健月月谈 下载链接1](#)