

# 《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前肌

## 图书基本信息

书名：《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前检查》

13位ISBN编号：9787510125693

出版时间：2014-8-1

作者：徐文

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前肌

## 内容概要

身怀六甲，女人的一举一动，一颦一笑，都会牵动着身体内的小胎儿。所以，在孕期，全家人都会对孕妈妈呵护备至。但是，即使照顾得再体贴入微，也难以避免孕妈妈有所不适。因为孕期是一段非常时期，孕妈妈的身体会发生很多变化。

本书从孕期的营养饮食、合理用药、安全出行、居家生活、适度运动、正确胎教、常规检查、辅助检查等不同方面向孕妈妈讲解：在生活中不宜做哪些事情，怎样最大限度地避免受到伤害，以及在孕期哪个阶段该做哪些检查。本书可以帮助你了解到在孕期那些可以做或不可以做的事情，帮你了解身体的特殊性，以免在出现问题时手足无措。只有做足准备，才能防患于未然！

# 《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前肌

## 作者简介

徐文，副主任医师，任职于北京市海淀区妇幼保健院。毕业于兰州医学院临床医学系，从事妇产科临床工作15年，从事妇女保健工作6年。对妇产科各种疾病的诊断和处理有着丰富的经验；对孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育、预防出生缺陷指导和宣教、预防和处理孕期生殖道感染、对妊娠合并症及并发症的处理、产程的观察和处理、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的临床经验；在妇女保健教育领域有良好的临床和保健知识，针对不同人群做了大量的科普工作，成绩斐然。曾在市级、区级及院级多次获奖。参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

## 书籍目录

前言

目录

### 第一章 科学安排孕期营养饮食

孕期需要哪些营养

孕期宜多吃什么

怀孕时可以减肥吗

孕期能吃冷饮吗

孕期饮水安全

孕期为什么不提倡多吃动物肝脏

孕期在外就餐的安全隐患

孕期能经常吃零食吗

维生素不宜补过量

孕妈妈如何补钙

孕期不宜吃哪些食物

期宜吃哪些食物

孕期不要吃发芽的土豆

### 第二章 孕期合理用药

孕期服用药物要谨慎

导致胎儿畸形的药物有哪些

孕期服用中药和中成药安全吗

孕期能服用补药吗

缓解妊娠反应慎用维生素B<sub>6</sub>

### 第三章 孕期安全出行

做好旅行计划

孕妈妈出行如何安全乘坐交通工具

孕妈妈节假日不要远行

孕妈妈假期出行需知

孕妈妈这样逛街才安全

拥挤的地方不宜去

春季出门时戴口罩

孕妈妈的出游原则

### 第四章 轻松享受孕期居家生活

排除居室的安全隐患

家居布置需注意哪些安全细节

正确选择防辐射服装

重视个人卫生

孕妈妈应小心化妆品的毒害

穿衣舒适也更安全

洗澡应注意的事项

扫清孕期失眠隐患

孕妈妈起居禁忌

孕妈妈不要养猫

### 第五章 孕期适度运动有益母胎健康

哪些运动适合孕妈妈

适合孕妈妈的清静操

最简单的孕妈妈保健操

孕期做运动须知

孕期放松自己为什么如此重要

孕期进行按摩安全吗

孕妈妈不能活动太少

第六章 孕期正确胎教促进胎儿发育

音乐胎教的注意事项

运动胎教的注意事项

其他胎教的注意事项

孕妈妈的健康是胎教的基础

第七章 产前常规检查

初次产检

孕期体格检查

血常规检查

尿常规检查

肝、肾功能检查

微量元素检查

电解质测试

超声检查（B超）

胎心监护和胎动

产检项目和时间

第八章 孕期其他辅助项目检查

TORCH测试

宫颈防癌涂片检查（TCT）

激素检查

产前筛查和产前诊断（1）

产前筛查和产前诊断（2）

50克糖筛

心电图检查

骨密度检查

血型检查

凝血功能

产检项目和时间

# 《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前肌

## 精彩短评

- 1、泛泛而谈 但也算有启示。这是我买了amazon unlimited之后的十本孕期书籍第一本。
- 2、没有太大帮助

# 《徐文图解好孕知音 孕期保健与产前肌

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)