

# 《积极健康十个月》

## 图书基本信息

书名：《积极健康十个月》

13位ISBN编号：9787543318090

10位ISBN编号：7543318091

出版时间：2005-1

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：克拉普

页数：291

译者：徐健

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)

# 《积极健康十个月》

## 内容概要

《积极健康十个月——孕产妇锻炼计划》这本书向那些爱好体育锻炼的女性、以及她们的保健医生和运动教练提供了基本原则和实用工具，帮助他们制定合适的锻炼计划和进行监测。这里说的“合适”，是指在生育过程的各个阶段，安全地满足每个人不同的需要(即准备受孕阶段、怀孕的早中后期、产后的前6个星期，以及随后的哺乳期)。在第一、第二部分中阐述的基础知识，使得孕妇本人和她的保健医生、运动教练能够充分了解在有关体育锻炼和生育过程这个领域中最新的研究成果，并把这些研究成果融入自己的体育锻炼计划中去。本书还向读者提供了新的信息，以便孕妇和专业保健人员之间的交流变得更加容易，也更加积极。最后，我希望，本书中提供的知识能够让读者加强信心，减少忧虑和负罪感，勇敢地在生育过程中把定期的体育锻炼坚持下来。

# 《积极健康十个月》

## 作者简介

作者：(美国)克拉普(Clapp James F.) 译者：徐健

# 《积极健康十个月》

## 书籍目录

前言第一部分 为什么要在怀孕期间进行体育锻炼？第一章 关于孕期锻炼的争论 早期的研究 对于孕期锻炼的不同态度 争论的原因 对进一步研究工作的促进 第二章 孕期锻炼的好处 心脏与血液循环系统 肺部与胎盘的气体转换 体温与排汗 代谢与激素反应 肌肉、韧带与骨骼的适应第二部分 体育锻炼如何难母婴双方带来好处？第三章 体育锻炼、生育能力与怀孕早期 令人困惑的问题 生育能力 怀孕能力 第四章 体育锻炼、早产与胎盘发育 身体的压力反应、胎儿的生长发育与孕期长短 定期的体育锻炼与早产 定期的体育锻炼对于胎儿生长发育的影响 第五章 体育锻炼、哺乳与婴儿的发育 体育锻炼如何影响乳汁的分泌 哺乳期间母体体重的下降 哺乳与婴儿的发育 在哺乳期间坚持体育锻炼对于婴儿成长发育的影响 第六章 定期的体育锻炼对于母体的好处 母体体重增长的减少与脂肪积累 减轻母体不适和减少伤害 对于分娩的好处 对于潜在孕期并发症的影响 母体的健康与身体素质 潜在好处 长期的效果 第七章 孕妇进行体育锻炼对于胎儿的好处 胎儿对于母体体育锻炼的生理反应 在分娩时胎儿的健康状况 新生儿的健康状况 为什么宝宝能从母体的锻炼中得到好处 长期的效果第三部分 制定运动方案与监测 第八章 制定运动方案的原则..... 第九章 准备受孕与怀孕早期阶段 第十章 怀孕中后期阶段 第十一章 产后阶段后记

# 《积极健康十个月》

## 精彩短评

1、太专业了，写论文估计行。我以为是指怎么运动的，结果不是。笔者的写法还是很诙谐幽默的，符合老外的笔法。

# 《积极健康十个月》

## 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)