

# 《孕产期体重管理指南》

## 图书基本信息

书名：《孕产期体重管理指南》

13位ISBN编号：9787561458754

10位ISBN编号：7561458754

出版时间：2012-6

出版社：四川大学出版社

作者：熊庆

页数：125

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)

# 《孕产期体重管理指南》

## 内容概要

《孕产期体重管理指南》编写人员都是长期从事围生期保健的产科、营养和健康教育方面的专家，有多年从事孕产期体重管理的经验。本书主要通过孕产期营养管理、孕产期运动管理和孕产期健康的生活方式等方面的科学讲解，希望能对广大孕妇和围生期保健工作者提供参考。

# 《孕产期体重管理指南》

## 作者简介

熊庆双硕士。妇产科教授、主任医师、研究生导师，国务院政府特殊津贴专家、中华预防医学会妇女保健分会副会长兼围产保健学组组长、四川省学术技术带头人、四川省有突出贡献的优秀专家。从事妇产科临床、教学和科研工作近30年。发表论文160多篇，主编、参编著作20余部，主攻方向是产科及围产保健。吴方银副主任医师，大学文化，四川省卫生厅学术带头人后备人选，现任第二届中国妇幼卫生信息专业委员会委员、四川省妇幼保健机构评审专家委受会委员，从事围产保健工作20余年、发表学术论囊30余篇。近年来致力于妇女群体保健技术的研究。张璐医学营养硕士。现任四川省妇幼保健院营养科主任，四川省营养学会妇幼营养专委会委员兼秘书，四川省生殖健康协会“创建母乳喂养指导服务中心”项目专家技术指导委员会专家。研究方向：妇幼临床营养，营养健康教育。肖兵硕士，妇产料副主任医师。四川省卫生厅学术技术带头人后备人选。中华预防医学会围产保健学组秘书，《实用妇产科杂志》编委。在产科危重症救治方面具有丰富的临床经验。参编多部专业著作，在国内外核心期刊发表论文20余篇，主攻方向：围产医学。陈蓉从事妇产科临床及保健工作近30年。现任四川省妇幼保健院健康教育科主任，具有丰富的临床及保健经验，先后在省级以上核心期刊发表论文10余篇。研究方向：妇幼卫生健康教育与健康促进。胡丹丹教育学学士，国家一级健身指导员，健美操二级运动员及裁判，在妇幼健康教育、孕期体重管理的运动管理工作中积累了一定的经验，可针对不同孕妇的身体状况制定相应的训练计划，辅助控制孕期体重。

## 书籍目录

### 第一章 孕产期体重与母体健康及儿童健康的关系

#### 第一节 孕产期体重与母体健康的关系

#### 第二节 孕产期体重与儿童健康的关系

##### 一、孕产期体重对胎儿近期的影响

##### 二、孕产期体重对胎儿远期的影响

### 第二章 孕产期体重管理

#### 第一节 孕产期正规检查及管理

#### 第二节 孕产期体重管理

### 第三章 孕产期营养管理

#### 第一节 孕产期营养管理

##### 一、孕产期营养门诊体重管理流程

##### 二、孕前期膳食指南

##### 三、孕早期膳食指南

##### 四、孕中、末期膳食指南

##### 五、与妊娠相关的重要营养素

##### 六、孕产期营养不足或过剩对母子的危害

##### 七、孕妇营养素推荐摄入量

### 第四章 孕产期健康的生活方式指南

#### 第一节 孕前期及孕早期生活方式指南

##### 一、避免接触致畸、致死、致突变药物或物质

##### 二、早孕反应

##### 三、妊娠早期常见健康问题的处理

#### 第二节 孕中期生活方式指南

##### 一、妊娠中期母体生理变化

##### 二、妊娠中期的生活方式指南

#### 第三节 孕晚期生活方式指南

##### 一、妊娠晚期母体生理变化

##### 二、妊娠晚期的生活方式指南

#### 第四节 分娩期及产褥期生活方式指南

##### 一、分娩期心理变化

##### 二、分娩期生活方式指南

##### 三、产褥期生理变化

##### 四、产褥期生活方式指南

#### 第五节 孕产期合理用药

#### 第六节 孕产期旅行

#### 第七节 家庭及情感支持

### 第五章 孕产期运动指南

#### 第一节 孕产期运动

##### 一、呼吸练习

##### 二、颈部舒缓练习

##### 三、肩部舒缓练习

##### 四、肩背部舒缓练习

##### 五、背部舒缓练习

##### 六、手臂练习——飞鸟

##### 七、手臂练习——屈肘

##### 八、手臂练习——向下屈肘

##### 九、侧腰练习

十、脊柱拧转练习

十一、抬腿练习

十二、脚踏车练习

十三、抬腿运动脚踝

十四、站姿起踵

十五、深蹲练习

十六、跪撑后抬腿

十七、跪撑侧踢腿

十八、坐姿双膝夹球

十九、盆底肌康复训练

二十、拉伸和放松

第二节 产后康复训练

一、产褥期的身体变化

二、产褥期锻炼的好处

三、产褥期锻炼的注意事项

四、产褥期康复训练方法

五、盆底肌肉恢复训练

参考文献

# 《孕产期体重管理指南》

## 精彩短评

1、老婆看的不错！

# 《孕产期体重管理指南》

## 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)