

<<孕期保健>>

图书基本信息

书名：<<孕期保健>>

13位ISBN编号：9787030256850

10位ISBN编号：7030256859

出版时间：2010-1

出版时间：马良坤、郁琦 科学出版社 (2010-01出版)

作者：马良坤，郁琦 著

页数：154

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;孕期保健&gt;&gt;

## 前言

这是一套实用而有意思的科普丛书，从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子，当人们已经吃完午饭享受午休时，他们还在门诊为患者排忧解难；当夜幕降临、万家灯火时，他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。

在如此高强度的辛劳之外，他们还致力于推动医学事业的最新进展，发表高深的专业论著……今天，在医学界头角峥嵘的他们，更是凭一颗真诚的心、满腔的热情，以专业的态度和亲和的文字，为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册，在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复，以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生，他们深深地理解患者求医的心情。

《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发，希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识，更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。

古人有言曰：“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”

我们相信，拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年，江泽民总书记莅临北京协和医院，欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想，这也成为了北京协和医院的院训，协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞，在举国欢腾的日子里，望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后，需要强调的是，我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题，我们也不能拍胸脯说它是最好的，我们只知目前不可能更好了，因为，作者尽力了。

## <<孕期保健>>

### 内容概要

《孕期保健》是《协和名医健康指导丛书》之一，作者以产科临床医生的身份从孕妇的角度上以通俗易懂的语言主要向大众讲述了妊周、产程、分娩以及剖宫产指南，回答了如何应对孕期身体变化、医学检查、合理用药及注意事项等。

并针对临床工作中常遇到而其他科普读物不常涉及的问题进行了回答。

《孕期保健》图文并茂、浅显易懂、实用性强。

《孕期保健》可供孕产妇及其家属阅读，也可供有兴趣了解孕产妇知识的读者阅读。

## <<孕期保健>>

### 作者简介

马良坤，北京协和医院产科副主任医师，妇产科学博士，曾赴美学习产科遗传。

对妇科良性及恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

发表论文30余篇，参与编写专业书籍7部，参加国家“十五”、“十一五”课题和院内研究课题，主编科普书籍7部，热心妇产科保健知识的传播。

郁琦，北京协和医院妇产科主任医师，主任助理。

医学博士，教授，博士生导师。

中华医学会妇产科学分会绝经学组组长、中华医学会妇产科学分会妇科内分泌学组委员。

曾赴日本研修体外受精技术1年，多年来从事妇科内分泌工作，进行绝经、不孕不育、月经相关疾病和性发育异常等的临床和科研。

承担包括国家自然科学基金和“十五”科技攻关课题在内的多项相关科研课题，发表论文数十篇，担任《国外医学妇产科分册》、《中华妇产科杂志》、《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》、《实用妇产科杂志》、《生殖医学杂志》和《中国妇产科临床杂志》编委。

## &lt;&lt;孕期保健&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言第1章 妊娠周记一、早孕期(孕1~13周)二、中孕期(孕14~28周)三、晚孕期(孕29~40周)第2章 产程和分娩指南与剖宫产一、经常遇到的问题二、临产的征兆三、产程发动的征兆四、住院的程序五、产程指南六、剖宫产第3章 围产保健的常规一、早孕期各项有关血生化检查二、进行血清唐氏筛查, 高龄孕妇需要进行产前诊断三、B超检查时间四、产前门诊检查时间五、糖尿病筛查时间及诊断标准第4章 怀孕后如何安排日常生活一、心理准备二、着装三、饮食四、睡眠五、日常行为六、性生活七、胎动计数八、为什么有胎动呢九、胎动应该多少次才是正常的十、妊娠与营养第5章 如何应对妊娠的各种不适及皮肤改变一、热爱您在怀孕期间的身体吧二、圆韧带疼痛三、妊娠和眩晕四、妊娠和头痛五、妊娠期背痛六、妊娠期的水肿七、妊娠期间的睡觉姿势八、妊娠期间如何保护牙齿九、妊娠期间的皮肤改变第6章 妊娠期合理用药一、孕期合理用药非常重要二、药物对妊娠的危险性等级标准三、孕期用药的基本原则四、哺乳期用药注意事项五、孕妇需禁用/忌用的中药六、孕妇需慎用的中药七、孕妇需禁用/忌用的中成药八、孕妇需慎用的中成药九、哺乳期妇女需禁用的中成药品种十、妊娠期用药明细第7章 妊娠期的安全问题一、酒精和怀孕二、咖啡和怀孕三、洗涤剂和怀孕四、吸烟和怀孕五、怀孕和旅行六、怀孕和宠物第8章 锻炼对妊娠的影响一、孕期体育运动的选择二、什么人不合适做运动三、推荐的孕期锻炼形式四、孕期锻炼指导五、锻炼的警告信号六、孕期体重增加多少合适第9章 产前筛查与产前诊断一、产前筛查二、产前诊断三、产前诊断的遗传咨询四、羊水穿刺五、绒毛活检术六、经皮脐血穿刺术七、胎儿镜检查第10章 超声检查第11章 妊娠期间的阴道出血一、自然流产二、宫外孕第12章 妊娠期的合并症和并发症一、妊娠期糖尿病GDM二、妊娠期高血压、先兆子痫三、早产四、头盆不称五、前置胎盘六、胎盘早剥七、胎儿宫内窘迫八、母子血型不合九、妊娠合并甲亢十、妊娠合并支气管哮喘十一、妊娠合并缺铁性贫血十二、妊娠合并特发性血小板减少性紫癜十三、妊娠合并类风湿关节炎十四、妊娠合并系统性红斑狼疮十五、妊娠合并TORCH综合征十六、妊娠合并急性阑尾炎十七、妊娠合并急性胆囊炎和胆石病

## &lt;&lt;孕期保健&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在接下来的12周内，您的宝宝会从一个针尖大小的单一的受精卵发展成为大约口红高度的具有人形的胚胎。

在最初的12周，宝宝会发育基本的身体结构，他（她）会长出头、胳膊、腿和主要组织器官的萌芽。您的身体也会发生很大变化来维护支持宝宝。

您的腰身不再纤细，您的乳房会发育为哺乳做准备，它们会增大一个罩杯的尺寸，有些孕妇还可能出现溢乳现象，臀部也会增大。

有些人或许会欣喜若狂，享受这充满期待、喜悦、孕育新的小生命的时刻，还有些人会厌烦怀孕后的体态、分娩的痛楚，不管您的想法如何，大多数孕妇都认为早孕期是比较受煎熬的一段时间。

（一）早孕期的感觉感觉不舒服：大约80%的孕妇会感觉恶心、呕吐、没有食欲、消化不良、胀肚，还会感觉乏力、肿胀、乳房胀疼。

这是您一生中最大的新闻，但是还必须保守秘密：因为在孕12周之前的流产率是很高的，所以有些谨慎的女性会在过了这段危险时期，再把消息公之于众。

您跟男友的关系改变了，而且会经受考验：有些先同居后结婚的女性，在怀孕后就要考虑跟男友确定关系，尽快办理结婚的手续、仪式，等等。

您的工作、未来都有可能改变：如果您从事一个不适于怀孕、养育孩子的工作，比如劳动强度过大、工作压力过大、作息时间紊乱，或有放射性、辐射性、化学毒性的工作环境，那么您有可能需要调动或协调工作。

如果你们有一个旅行计划，也可能需要延期或取消。

## <<孕期保健>>

### 编辑推荐

《孕期保健》：中国妇产科学的开拓者之一，协理名医林巧稚大夫常说：“妊娠不是病，妊娠要防病。”当年就强调了孕期保健的重要性。

现代医学在孕期保健方面又有了飞跃的发展，对孕妇进行适当的教育，可以改善妊娠结局。孕妇得到的信息越充分、越确凿，越能够积极地参与、配合孕期保健。

名医名作

<<孕期保健>>

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:<http://www.tushu007.com>