

<<孕产全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产全书>>

13位ISBN编号：9787122112958

10位ISBN编号：7122112950

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：徐宁 编

页数：312

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>

<<孕产全书>>

前言

怀胎十月、生儿育女，是人类千百年来繁衍生息的自然过程；同时，孕育生命也是人类最伟大的事业，是每个家庭中的头等大事，是每个做妈妈的女性一生都无法忘怀的经历。

天下做父母的，都希望孕育一个健康、聪明的宝宝。

那么，从准备怀孕的那一刻起，就需要做足“功课”：准备好孕育的“土壤”——身体和“种子”（包括健康的精子、卵子）；把握好“播种”的时节，即最佳受孕时机；随时了解生长发育状况，包括准妈妈和胎儿的变化；给予充足的营养和细心的呵护，包括照料好孕期准妈妈的饮食、生活、起居...然后，用最好的心态，迎接“收获”的时刻——宝宝的出生。

而这其中，准爸爸、准妈妈可能会遇到各种各样与怀孕有关的问题：怀孕前要做哪些检查？

什么时候受孕最好？

严重的孕吐会不会影响宝宝健康？

准妈妈该吃什么、不该吃什么？

怀孕期间腰酸、腿肿该怎么办？

孕期合并高血压等病症怎么处理？

要为分娩做什么准备？

生宝宝时会不会痛得受不了.....翻开这本书，我们将给准妈妈、准爸爸带来包括孕前准备、孕期保健、准妈妈营养和饮食、孕期生活安排要点、孕期检查和疾病防治、分娩过程及产后保健等全面、科学、实用的孕育知识，帮助其了解孕育生命的过程，提示孕期生活中不知道的、想知道的和应该知道的关键点，解答孕期可能遇到的种种疑虑、担忧和难题，享受一个健康、轻松、快乐的孕期。

让美妙的生命之旅，从这里开始！

编者

<<孕产全书>>

内容概要

《孕产全书(第2版)》内容翔实、通俗易懂、可操作性较强，是广大孕产妇朋友及家人的健康顾问。

怀孕与分娩，是每个女性人生道路（或家庭发展）上很重要的一段历程。在这短短的一年中，真可谓是“变化万千”。

为了能让广大孕产妇朋友及家人多一些孕产知识，更好地了解自己的身体，安全、愉快地度过这一重要时期，《孕产全书(第2版)》从孕前准备、孕期母体变化和胎儿生长状况、准妈妈营养和饮食、孕期保健与防病、安心分娩、产后护理等9个方面图文并茂地对孕产妇生活进行了详细的介绍和专业性的指导，是一本比较系统的、普及型的家庭孕产指导读物。

<<孕产全书>>

作者简介

徐宁，一个传媒从业人，一个畅销书作者，一个教育实践者，也是一个妈妈。
出生于教育世家，毕业于中国人民大学。

因为热爱写作，潜心10余年笔耕不辍，曾任《妈咪宝贝》、《母子健康》、《今日父母》杂志的市场总监、编辑部主任，并为多个平面、网络媒体撰写孕婴、健康、教育等方面文章，著有《了解悄悄变化的自己——给青春期女孩》、《了解悄悄变化的自己——给青春期男孩》、《孕产全书》、《育儿全书》、《不可不知的99个宝宝入园问题》、《赢在中考——父母不可不知的110个关键》等著作，编译了《成功儿童技能教养法——芬兰式教育》等著作，为国内育儿、家敦领域带来了新的理念和方法。

以作者的独特视角，以教育实践者的冷静思考，以母亲的亲历感悟，与天下所有的父母分享养育、教育的经验。

<<孕产全书>>

书籍目录

一 孕前准备

1 孕前健康检查

孕前体检的必要性

生育能力测评表

孕前准妈妈要做的检查

准爸爸也要做健康体检

体检前的准备

孕前需要注射的疫苗

准妈妈孕前应治疗的疾病

暂时不宜怀孕的疾病

做过人工流产、剖宫产以及曾

早产的女性宜何时怀孕

口腔健康影响优生

2 停止避孕措施

口服避孕药的女性宜何时怀孕

取环后的女性宜何时怀孕

服用紧急避孕药后多久才宜

怀孕

停止避孕应注意的事项

3 谨慎服用药物

哪些药物对受孕有影响

可影响男性生育功能的药物

孕前慎服催眠药

长期服药的女性宜何时怀孕

孕前可以服用保健品吗

4 保持健康的生活方式

准爸妈的烟酒问题

保持体重和锻炼

避开不良环境

哪些职业女性孕前需要调换

岗位

减少夜生活, 早睡早起

5 均衡营养的饮食

营养储备从什么时候开始

孕前的饮食原则

少吃或不吃腌制、熏制食品

有效去除果蔬上的残留农药

需要用补品来补充营养吗

育龄女性特需的营养

为什么要补充叶酸

叶酸需要补多少、补多久

食补能满足对叶酸的需要吗

服用叶酸片的方法

准爸爸也要注意饮食

准爸爸孕前多补锌

<<孕产全书>>

肥胖者孕前的营养建议

体重过轻者孕前的营养建议

上班族准爸妈的饮食原则

6 养宠物与怀孕

养宠物会影响怀孕吗

弓形虫感染会带来什么影响

孕前必须做哪些检查

准妈妈与宠物共处五大原则

不养宠物也可能感染弓形虫

7 蜜月最好别怀孕

为什么蜜月期不宜怀孕

新婚期的性生活

8 准爸妈的心理健康

孕前的心理准备

如何调试孕前心理

准爸爸做好准备了吗

孕前算好经济账

二 把握最佳受孕时机

1 找出排卵日

计算排卵日的意义

推算排卵日的方法

2 最佳的受孕时机

女性的最佳生育年龄

男性的最佳生育年龄

受孕的最佳季节

把握最佳的受孕时段

一天当中最佳的受孕时间

女性性高潮有益优生

避开不良时机受孕

太阳黑子爆发期间受孕易畸形

自然环境变化影响受孕

3 有些情况要小心怀孕

这些情况能怀孕吗

哪些情况要小心怀孕

哪些情况不宜怀孕

三 孕期母体变化和胎儿生长状况

1 怀孕第一个月

(0~4周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

2 怀孕第二个月

(5~8周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

3 怀孕第三个月

<<孕产全书>>

(9~12周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

4 怀孕第四个月

(13~16周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

5 怀孕第五个月

(17~20周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

6 怀孕第六个月

(21~24周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

7 怀孕第七个月

(25~28周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

8 怀孕第八个月

(29~32周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

9 怀孕第九个月

(33~36周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

10 怀孕第十个月

(37~40周)

孕妇身体的变化

胎儿的生长情况

本月注意事项

四 准妈妈营养
和饮食

1 孕期的营养补充

准妈妈怎样加强营养

孕妇在春季如何选择饮食

孕妇在夏季如何选择饮食

孕妇在秋季如何选择饮食

孕妇在冬季如何选择饮食

<<孕产全书>>

孕早期如何安排饮食

孕中期如何安排饮食

孕晚期如何安排饮食

体重过轻的孕妇如何进行

饮食调控

肥胖孕妇如何进行饮食调控

2 孕期必不可少的六类

食物

全麦制品

奶、豆制品

水果

瘦肉

蔬菜

干果

3 孕妇适宜多食用的食物

最佳保胎食物

最佳利尿食物

最佳防呕吐食物

最佳饮料

最佳防早产食物

最佳零食

最佳酸味食物

最佳助脑发育食物

最佳防便秘食物

最佳补血食物

最佳助分娩食物

4 孕妇不适宜多食用的

食物

不宜过食高脂肪食物

不宜过食高蛋白食物

不宜过食高糖饮食

不宜过食高钙饮食

不宜过食咸食

不宜嗜食酸性饮食

不宜滥服温热补品

不宜食用霉变食品

不宜长期食素

不宜多吃动物肝脏

不宜贪食火锅

不宜食用辛辣刺激性调料

不宜多食味精、油条和罐头

食品

不宜过食人参、桂圆等补品

不宜食用滑利食物

不宜多食用的水果

不宜吃甲鱼和螃蟹

不宜吃腌制、熏制食物

<<孕产全书>>

不宜饮用含咖啡因的饮料

不宜喝刺激性饮料

5 孕期贫血的食疗调养

孕期贫血的症状

孕期贫血的危害

预防和纠正孕期贫血的方法

6 孕期缺钙的食疗调养

孕期缺钙的原因

孕期缺钙的表现

孕期缺钙的危害

如何预防和治疗孕期缺钙

7 妊娠高血压综合征孕妇的膳食安排

妊娠高血压综合征的饮食原则

妊娠高血压综合征孕妇适宜的食物

妊娠高血压综合征孕妇的饮食禁忌

8 孕妇也要防止营养过剩

孕妇营养过剩的危害

怎样预防准妈妈营养过剩

五 孕期生活安排要点

1 怎样减轻早孕反应

什么是早孕反应

早孕反应的临床表现

早孕反应的时间

没有早孕反应正常吗

如何减轻早孕反应

心理疗法减轻早孕反应

饮食疗法减轻早孕反应

运动疗法减轻早孕反应

药物疗法减轻早孕反应

2 孕早期应避免的不良影响

用药不当

警惕高温

小心X线、CT检查

远离辐射

避免噪声

3 多胎妊娠不一定是福气

什么是多胎妊娠

多胎妊娠的原因

多胎妊娠可能出现的不良反应

多胞胎应该注意什么

多胎妊娠能减胎吗

<<孕产全书>>

4 准妈妈要保持愉悦的心情

准妈妈的情绪会影响胎儿吗

情绪不稳定导致流产、难产

准妈妈情绪对胎儿的影响

准妈妈产前抑郁早预防

5 怀孕与家务

孕期能做家务吗

准妈妈如何干家务

6 怀孕与运动

孕期能否做运动

孕期适合做哪些运动

如何做孕妇体操

孕妇运动时的注意事项

不去闹市散步

准妈妈做瑜伽的好处

孕期瑜伽从什么时候开始

最合适

孕期瑜伽的几种主要形式

做孕期瑜伽应该注意什么

哪些准妈妈不适宜做瑜伽

7 合理安排孕期性生活

孕期能同房吗

妊娠初期怎么过性生活

妊娠中期怎么过性生活

妊娠晚期怎么过性生活

哪些情况不适宜过性生活

8 孕妈妈居家小提示

孕妇居室的要求

孕妇怎样休息

孕妇洗澡时的注意事项

孕妇能睡电热毯吗

不要久坐不动

夜晚不要开灯睡觉

不要在居室铺地毯

不要忽视给电话机消毒

9 孕妇的服装和化妆

内衣的选择

内裤的选择

胸罩的选择

外衣的选择

鞋袜的选择

准妈妈如何使用腹带

准妈妈能化妆吗

准妈妈如何保养皮肤

准妈妈选购化妆品的要求

准妈妈能烫发、染发吗

<<孕产全书>>

10 “花肚皮”

什么是“花肚皮”

什么时候会出现“花肚皮”

如何消除“花肚皮”

正确使用妊娠纹防护产品

11 学会居家自我监护

居家自我监护的必要性

推算胎宝宝的大小是否与
胎龄相符

测量胎心跳动次数

数胎动次数

触摸胎位是否正常

监测体重

12 把握时机做胎教

什么是胎教

胎教的意义

胎教的环境

音乐胎教法

抚摸胎教法

触压、拍打胎教法

光照胎教法

语言胎教法

“斯赛迪克”胎教

胎教的注意事项

13 孕期出行提示

孕期能外出旅行吗

孕期外出旅行提示

孕妇骑车的注意事项

孕妇乘公共车的注意事项

孕妇乘飞机的注意事项

14 乳房护理为哺乳做

准备

乳房护理的重要性

如何进行乳房护理

纠正乳头内陷

15 提前规划好宝宝出生后的事情

月嫂到底都做些什么

月嫂和育儿嫂有什么区别

育儿嫂的具体工作

如何选个称心如意的月嫂
或育儿嫂

六 孕期保健与防病

1 产前检查

产前检查的必要性

一般产前检查的项目

产前检查的次数

<<孕产全书>>

产前检查的注意事项

B超对胎儿有无影响

2 产前诊断

什么是产前诊断

哪些孕妇应做产前诊断

孕中期注意做产前诊断

3 避免胎儿畸形

什么是胎儿畸形

造成胎儿畸形的原因

如何预防胎儿畸形

谨慎度过孕早期

4 孕早期警惕宫外孕

什么是宫外孕

造成宫外孕的原因

宫外孕的症状

宫外孕的危害

怎么治疗宫外孕

宫外孕的预防

5 预防和及早发现妊娠

高血压综合征

什么是妊娠高血压综合征

妊娠高血压综合征的症状

妊娠高血压综合征的危害

妊娠高血压综合征的预防

6 先兆子痫或子痫

发生先兆子痫或子痫的原因

先兆子痫或子痫对孕妇和

胎儿的影响

如何预防先兆子痫或子痫

7 孕晚期防早产

什么是早产

早产的原因

早产的表现

如何避免早产

8 前置胎盘

什么是前置胎盘

前置胎盘的原因

前置胎盘的危險

前置胎盘的症狀与预防

9 胎盘早剥

什么是胎盘早剥

造成胎盘早剥的原因

胎盘早剥的表现和危險

如何预防胎盘早剥

10 痔

孕妇为什么会长痔

痔对孕妇的影响

<<孕产全书>>

如何预防和治疗痔

11 念珠菌阴道炎

什么是念珠菌阴道炎

孕期合并念珠菌阴道炎的
原因

念珠菌阴道炎的症状

孕期患念珠菌阴道炎会影响
胎儿吗

治疗念珠菌阴道炎

预防念珠菌阴道炎

12 滴虫阴道炎

什么是滴虫阴道炎

孕期合并滴虫阴道炎的原因

滴虫阴道炎的症状

孕期患滴虫阴道炎会影响
胎儿吗

治疗滴虫阴道炎

预防滴虫阴道炎

13 子宫肌瘤

什么是子宫肌瘤

患子宫肌瘤的原因

子宫肌瘤的症状

子宫肌瘤影响怀孕吗

孕期合并子宫肌瘤的影响

孕期合并子宫肌瘤的处理

七 高龄产妇

1 关于高龄产妇

多大年龄算是高龄产妇

高龄产妇可能遇到的问题

高龄产妇必做的产检

高龄产妇常规产检外必做
的检查

高龄产妇必须接受遗传咨询

注意预防并发症

生孩子尽量不做剖宫产手术

2 高龄产妇生育易发生的
不良后果

对妈妈的危害

对宝宝的影响

3 如何预防出生缺陷

什么是出生缺陷

为什么会发生出生缺陷

哪些人群易发生出生缺陷

如何预防出生缺陷

4 基因粗筛和基因诊断

什么是基因粗筛

为什么要进行基因粗筛和

<<孕产全书>>

基因诊断

基因粗筛的对象

基因诊断的方法

5 遗传对孩子的影响

什么叫遗传

遗传性疾病的特点

遗传病的遗传方式

哪些疾病会遗传

怎样预防遗传病

婚前检查的重要性

遗传与优生环境

遗传与智商的关系

遗传与长寿的关系

八 安心分娩

1 产前准备

什么是足月期

什么是预产期

进行适当的身体锻炼

消除临产前的紧张不安

全面细致的入院准备

准爸爸要不要陪产

准爸爸陪产前应该知道的

2 了解生产先兆

阵痛

见红

破水

3 了解分娩全过程

第一产程——子宫颈扩张期

第二产程——胎儿娩出期

第三产程——胎盘娩出期

4 什么是新型产时服务

为何要改变分娩模式

新型产时服务有哪些

5 认识自然分娩和剖宫产

什么是自然分娩

自然分娩的好处

自然分娩时的注意事项

什么是剖宫产

剖宫产的优劣

剖宫产的适应证

剖宫产的注意事项

6 脐带先露和脐带脱垂

什么是脐带先露和脐带脱垂

脐带先露和脐带脱垂的危害

脐带先露和脐带脱垂的预防

7 胎膜早破

什么是胎膜早破

<<孕产全书>>

胎膜早破的危害

胎膜早破的护理要点

8 胎儿宫内窘迫和窒息

什么是胎儿宫内窘迫

胎儿宫内窘迫与窒息的关系

胎儿宫内窘迫和窒息的危害

胎儿宫内窘迫和窒息的预防

9 羊水栓塞

什么是羊水栓塞

羊水栓塞的危害和症状

羊水栓塞的好发因素

羊水栓塞的预防

10 子宫破裂

子宫破裂的原因

子宫破裂的症状

子宫破裂的预防

11 难产

什么是难产

难产的原因

难产的危害

难产的预防

12 产后出血

什么是产后出血

产后出血的原因

产后出血的危害

产后出血的应对

产后出血的预防

九 产后护理全攻略

1 正确认识坐月子

东西方坐月子的差别

坐月子要多长时间

传统坐月子的对与错

产后检查的必要性

2 产后的生理变化

产后有哪些生理变化

轻松应对产后生理变化

3 产后日常护理

身体护理

洗头、洗澡

刷牙、漱口

如何清洗外阴

及早做适当活动

哪些运动不适宜

避免做哪些动作

一段时间内忌房事

产后为什么会脱发

精神护理

<<孕产全书>>

4 产后加强营养

产后饮食的要点

产妇需要的营养素

产后饮食的原则

产后进食的注意事项

适宜多吃的食物

不宜多吃的食物

食疗、药膳怎么选

产后调养食谱

5 产后形体恢复

为什么产后易肥胖

产后使用腹带束身对吗

长久使用腹带的不良后果

使用腹带的正确方法

恢复形体的方法

调整饮食恢复体形

积极锻炼恢复身材

6 怎样进行特殊分娩的

产后护理

会阴侧切术分娩后的护理

要点

剖宫产术后的护理要点

剖宫产术后的健身操

7 产后疾病预防

产后容易得的疾病

关节痛

腰腿痛

生殖器官感染

乳房疼痛或破裂

乳房硬块

乳疔及乳腺炎

尿潴留

盆腔静脉曲张

子宫脱垂

肛裂

膀胱炎

中暑

阴道松弛

产后尿失禁

产后抑郁症

8 缓解产后身体痛

腰背痛

宫缩性腹痛

阴道痛

耻骨痛

尾骨痛

肌肉关节痛

<<孕产全书>>

手指和腕部痛

9 产后性生活

产后多久可以恢复性生活

哺乳能避孕吗

产后采取什么避孕方法

产后上节育环要按时更换

章节摘录

版权页：插图：到了妊娠晚期，准妈妈的小腿、脚背及外阴部常可见到静脉曲张，血管呈现青色，且突出。

这是因为日渐增大的子宫压迫大血管，使下半身血液回流受阻，淤积在下半身的静脉中，导致静脉发生扩张所致。

准妈妈会感到有静脉曲张的地方发胀、酸痛、麻木和乏力。

有时血液积聚成球状，导致血管壁变得非常薄，极易破裂，一旦血管破裂，对准妈妈和胎儿都非常危险。

因此，一定要在生活中多加防护。

a.在刚形成静脉曲张时，不要长久站立和久坐不动，应该常变换体位休息。

坐着的时候可以经常活动脚部，条件允许时把双腿抬起，每次如厕时间不要太长；如果是外阴静脉曲张，应该适当卧床，并采取左侧卧位休息。

b.每天起床后，趁静脉曲张和下肢水肿较轻时穿上高弹力的尼龙袜，或在小腿上缠上弹力绷带，外阴部可用弹力月经带，到晚上取下；内裤不要过紧地勒在腹部。

c.睡觉时用枕头垫高双腿以促进静脉回流。

d.洗澡水的水温应稍低一些，与人体温度相同最为适宜。

e.防止便秘，如果有慢性咳嗽应该设法彻底治愈。

f.少吃高脂食物、甜食及糖。

g.外阴静脉曲张的同时常伴有阴道和子宫颈的静脉曲张，若不采取措施，临产时胎儿的头经过子宫颈和阴道，可能发生静脉破裂出血。

所以，一旦发现或怀疑外阴静脉曲张，就应该及时就医。

h.禁止骑自行车及性交。

痔在准妈妈中的发病率较高，这主要是因为膨大的子宫直接压迫在直肠上，妨碍了直肠内静脉丛血液的回流，造成此处血液淤积而形成的。

痔的早期症状是大便外表带有血迹，或便后肛门滴血，严重时血液可喷射而出。

内痔有坠胀感，外痔有痒及发胀感，形成血栓性外痔时，会造成疼痛剧烈、行走困难，使人坐立不安，还可能引起头昏、气短、乏力、精神不佳等贫血症状。

<<孕产全书>>

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>