

<<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>

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

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>