

<<新编准妈妈必读>>

图书基本信息

书名：<<新编准妈妈必读>>

13位ISBN编号：9787313062284

10位ISBN编号：7313062281

出版时间：1970-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：顾莹等著

页数：101

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>

<<新编准妈妈必读>>

前言

孩子是祖国的花朵，人类的希望。

计划生育是我国的基本国策，在提倡一对夫妇只生一个孩子的前提下，每一个父母都迫切希望自己能生一个健康、活泼、聪明的孩子，为家庭增添欢乐，为民族增添生机，将来为国家多做贡献。

为此我院组织妇产科顾莹博士等医师撰写了《新编准妈妈必读》一书。

全书由孕前的各种准备，遗传和优生知识，孕期的饮食保健和营养，孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防，掌握分娩知识做好分娩准备，产后护理和饮食，产后疾病的预防和治疗，怎样护理和抚养宝宝八部分组成。

本书作者都是长期从事妇产科的医疗、教学和科研工作，专业功底扎实，临床经验丰富，爱岗敬业，热心医学科普工作，她们不辞辛劳，在繁忙的工作之余，挤出宝贵时间，搜集大量文献资料，并融入自己丰富的实践经验，为准妈妈提供孕产育儿保健指南，精神可嘉。

《新编准妈妈必读》一书，理念新颖，内容丰富，实用性强，融科学性、实用性、指导性于一体，是一本极具实用价值的图书，我以先睹为快，并乐于推荐和为此书作序。

<<新编准妈妈必读>>

内容概要

《新编准妈妈必读》运用最新的医学科技成果，采取问答形式，扼要地阐述有关孕产育儿的保健知识。

全书由怀孕前的各种准备、遗传和优生知识、孕期的饮食保健和营养、孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防、掌握临产知识做好产前准备、产后护理和抚养宝宝等内容组成。

《新编准妈妈必读》可供准妈妈及其家属等阅读，也可作为医务人员在社区进行卫生宣教的参考读物。

<<新编准妈妈必读>>

书籍目录

- 一、孕前的各种准备
 - 1.为什么婚后不宜马上怀孕？
 - 2.女性生养宝宝有哪些益处？
 - 3.什么年龄段是受孕的最佳年龄？
 - 4.为什么说夏末秋初是最佳受孕季节？
 - 5.一天中什么时候是最佳受孕时机？
 - 6.如何了解和掌握自己的排卵期？
 - 7.怀孕前进行体育锻炼有哪些益处？
 - 8.准备怀孕在饮食上应注意哪些？
 - 9.为什么多吃一些含锌的食物有利于提高受孕能力？
 - 10.准备怀孕的女性应避免哪些不良生活方式？
 - 11.哪些女性怀孕前需要调换工作？
 - 12.准妈妈怀孕前可以染发、烫发吗？
 - 13.如何进行孕前检查？
 - 14.健康女性也要进行孕前检查吗？
 - 15.常规的孕前检查项目有哪些？
 - 16.高龄女性怀孕需做什么检查？
 - 17.为什么应避免酒后受孕？
- 二、遗传优生知识
 - 1.什么是遗传病？
 - 2.为什么孩子的容貌像他们的父母？
 - 3.为什么说近亲结婚有害？
 - 4.生男生女由谁决定？
 - 5.胎儿出生前能知道生男生女吗？
 - 6.遗传病是不治之症吗？
 - 7.人类遗传病可分几类？
 - 8.遗传病与先天性疾病是否是一回事？
- 三、孕期的饮食保健和营养
 - 1.怀孕期间饮食应注意哪些？
 - 2.为什么孕期营养对宝宝智力发育有决定性的影响？
 - 3.怀孕早期要坚持的营养原则有哪些？
 - 4.怀孕中期的营养要求有哪些？
 - 5.怀孕晚期要注意摄取的营养有哪些？
 - 6.怀孕期间不能混吃哪些食物？
 - 7.怀孕期间应避免吃哪些食物？
 - 8.通过饮食可以矫正遗传缺陷和生理缺陷吗？
 - 9.孕妇为什么不宜饮酒？
 - 10.孕妇为什么不能吸烟？
- 四、孕期的生活护理、孕前检查和疾病预防
 - 1.女性怀孕后要有哪些心理准备？
 - 2.准妈妈怀孕后可以使用电脑吗？
 - 3.噪声对准妈妈和胎儿有什么影响？
 - 4.哪些情况会导致婴儿畸形？
 - 5.准妈妈如何选购孕妇装？
 - 6.准妈妈护肤要注意什么？
 - 7.准妈妈脸上的“蝴蝶斑”可能消除吗？
 - 8.准妈妈如何对待妊娠纹？
 - 9.准妈妈怀孕后为什么要特别注意自己的脚？
 - 10.怀孕初期有哪些症状和表现？

<<新编准妈妈必读>>

- 11.孕产检查要做哪些准备？
 - 12.孕检可了解胎儿的哪些内容？
 - 13.在不同的孕期孕妇需要做哪些项目检查？
 - 14.孕产检查的主要内容有哪些？
 - 15.怀孕早期需做哪些检查？
 - 16.怀孕第1个月要做哪些医疗预防？
 - 17.怀孕第5个月生活上要注意些什么？
 - 18.怀孕第6个月要做哪些医疗预防？
 - 19.怀孕第7个月要做哪些医疗预防？
 - 20.怀孕第8个月要做哪些医疗预防？
 - 21.怀孕第9个月要做哪些医疗预防？
 - 22.怀孕第10个月要做哪些医疗预防？
 - 23.怀孕期间特别需要注意的药物有哪些？
 - 24.怀孕后为什么要做B超检查？
 - 25.整个孕期需做几次B超？
 - 26.怎样预防宝宝先天性兔唇？
 - 27.准妈妈在哪些情况下必须去医院就诊？
 - 28.产前检查能找出胎儿哪些缺陷病？
 - 29.家里养宠物的女性怀孕时应注意些什么？
 - 30.怀孕期间可以同房吗？
- 五、掌握分娩知识做好临产准备
- 1.准妈妈产前应做好什么准备？
 - 2.准妈妈临产前有什么禁忌？
 - 3.临产前要注意哪些事项？
 - 4.怀孕晚期要知道分娩前的哪些事情？
 - 5.怎样辨别异常的胎动？
 - 6.什么是无痛分娩？
 - 7.为什么提倡准妈妈要自然分娩？
 - 8.怎样知道分娩开始了？
 - 9.产程分为哪几个阶段，需要多长时间？
 - 10.怎样预防难产？
 - 11.如何应对分娩时脐带缠绕？
 - 12.如何应对羊水过多或过少？
 - 13.哪些准妈妈需要做剖宫产手术？
 - 14.妊娠异常的处理方式有哪些？
- 六、产后护理和饮食调养
- 1.成为妈妈后的第一件事要做什么？
 - 2.现代新妈妈应该具备哪些能力？
 - 3.产后为什么要“坐月子”？
 - 4.“坐月子”期间的家庭护理要注意什么？
 - 5.怎样预防“月子病”？
 - 6.“坐月子”期间不能洗头、梳头吗？
 - 7.产后新妈妈不能忽视的饮食问题有哪些？
 - 8.产后新妈妈应补充什么营养？
 - 9.母乳喂养中不能犯的错误有哪些？
 - 10.为什么素食催奶很有效？
 - 11.怎么知道母乳是否充足？
 - 12.乳头凹陷怎么办？
 - 13.产后何时来月经？

<<新编准妈妈必读>>

14. 哺乳期内新妈妈怎样避孕？
15. 产后如何保养乳房？
16. 产后能看书、写字和看电视吗？
17. 产后多久才能同房？

<<新编准妈妈必读>>

章节摘录

(6) 生育会使女性得到孕激素的有效保护。

有人认为, 女性一生中如果有一次完整的孕育过程, 能增加免疫能力。

一些小毛病甚至不治而愈。

(7) 患癌症的概率明显降低, 怀孕让体内产生一种抗体, 它能有效防止卵巢癌或乳腺癌的发生。

(8) 在妊娠期和哺乳期, 女性体内的卵巢暂停排卵, 直至哺乳期的第4~6个月才恢复, 由于卵巢推迟排卵, 延长了女性生育期, 推迟了更年期的到来。

(9) 女性生宝宝后有极大的幸福感和责任感。

为下一代付出自己的力量, 让女性由内而外都显得更加美丽。

3. 什么年龄段是受孕的最佳年龄?

一般说来, 妇女的最佳生育年龄是24~30岁。

超过30岁生育会增加并发症, 对母子不利。

但如果由于某些原因, 年龄较大才结婚, 对于生育也不要过分紧张, 只要怀孕前期做好产前检查, 生产时及时住进医院, 是可以保证母婴平安的。

4. 为什么说夏末秋初是最佳受孕季节?

一般认为, 怀孕的最佳时间在夏末秋初, 这是为什么呢?

原因之一, 在6月~8月, 有大量的新鲜蔬菜、瓜果上市, 孕妇早期的妊娠反应, 可以经过充足的营养补充, 对调节孕妇的饮食十分有效; 对胎儿的发育也十分有利。

原因之二怀孕, 头3个月正值秋季, 此时食欲增加, 睡眠较好, 可减少肠道的感染机会, 减少妊娠早期的致畸因素。

分娩正是第二年的4月~5月, 气候宜人, 蔬菜、瓜果也十分充足, 从而保证母乳的质量。

再加上夏秋季护理新生儿也比较方便, 有益于大脑和全身的发育。

—5. 一天中什么时候是最佳受孕时机?

医学研究发现, 每天的8时~13时是人体昼夜中的第一次体能高潮, 13时~14时是白天里体能低潮期, 15时~22时是第二次体能高潮期, 凌晨人体生理体能最低。

因此, 可以认为, 一天中最佳受孕时间为: 早晨8时左右, 这段时间人体释放出大量的性激素, 有助于双方达到性高潮和获得性满足; 19时~21时, 这段时间同样能达到满意的效果; 21时~22时, 这时夫妻同房也较好, 这是因为人体记忆细胞最兴奋, 为体能的高潮期。

另外, 在这段时间同房, 夫妻双方很快进入睡眠, 睡眠中女方的身体平卧, 有利于精子顺利与卵子结合。

16. 如何了解和掌握自己的排卵期?

(1) 通过月经周期推算排卵日。

一般认为以下几点为排卵期, 从月经来潮第1天算起, 倒数第14+2天就是排卵期。

如: 月经周期为28天, 如果这次月经来潮的第1天是在7月28日, 那么这个月的2日~6日就是排卵日。

排卵前通常会有头痛等症状。

(2) 通过测定基础体温找出排卵日。

排卵前基础体温波动在 $36.2 \sim 36.6$ 。

排卵时是基础体温的最低点。

排卵后基础体温升高, 回升 $0.3 \sim 0.5$, 持续到下次月经来潮前开始下降。

基础体温升高的前1天为排卵日。

连续测定3个月就可以大致确定自己是在月经后第13日还是第14日排卵。

(3) 通过阴道黏液的变化找出排卵日。

月经周期为干燥期—湿润期—干燥期。

在月经刚过后阴道分泌物很少, 显得浑浊, 黏性很大。

到月经中间即排卵前1天~2天, 阴道变得越来越湿润, 分泌物不仅增多, 而且像鸡蛋清一样清澈、透明, 用手指尖触摸能拉出很长的丝。

出现这样的白带表示马上要排卵了, 一般持续3天~5天。

<<新编准妈妈必读>>

自此以后阴道分泌物也会逐渐减少，变得浑浊，黏稠，不再有拉出丝的现象。

(4) 运用避孕镜检测排卵日。

每天早晨，用舌尖将1滴唾液滴到避孕镜上（风干或灯下烤干后），看到“羊齿状结构”即为排卵期。

在安全期则会出现不规则气泡和斑点状图像。

若两种图像同时出现，说明正处于过渡期。

这种检测方法操作简单、方便，容易掌握，测试结果准确、迅速。

7. 怀孕前进行体育锻炼有哪些益处？

怀孕前适当锻炼，可增强母体体质，促进身体新陈代谢，具有协调和完善全身各系统功能的作用，还有以下好处：(1) 提高性机能。

运动过程中，由于神经系统和垂体功能的调节，各类性激素（如促卵泡激素、黄体生成素、雌激素、孕激素及生乳素等）分泌增加，使卵巢、子宫、乳房等器官功能发生一系列变化，可为受精卵提供优质的卵细胞，为胚胎组织的生长和发育提供良好的基础。

(2) 改善心肺功能。

有助于为胎儿发育输送需要的各种营养。

(3) 增强肌肉系统功能。

可防止胎位不正、难产等并发症，减少对新生儿可能造成的危害。

(4) 增强母体抗病能力。

可减少怀孕期间各种病原微生物及药物对胎儿的侵袭。

在怀孕期间运动时要穿舒适的衣服，尽量避免危险的运动，留有充分的时间热身和放松。

在运动每10分钟~15分钟测1次脉搏，使脉搏在140次/分钟以下。

8. 准备怀孕在饮食上应注意哪些？

(1) 养成良好的饮食习惯。

不同的食物包含的营养成分不同，含量也不等。

所以应当吃得杂一些，食物种类多一些，不偏食，不忌口。

(2) 减少含有人工甜味剂、咖啡因的食品的摄入量。

停止饮酒或只偶尔少量饮酒，停止服用各种兴奋剂。

(3) 增加蛋白质、矿物质和维生素的摄入。

各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多；动物性食品含锌、铜较多；芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的维生素。

叶酸是一种B族维生素，能降低心脏病、中风、癌症、糖尿病的发病率，还能降低胎儿神经管畸形。

育龄妇女在怀孕前一个月应开始服用，怀孕期的前3个月适量服用，还要吃些含叶酸较多的食物，如蔬菜、柑橘、豆类、谷类等。

<<新编准妈妈必读>>

编辑推荐

《新编准妈妈必读》是由上海交通大学出版社出版的。

<<新编准妈妈必读>>

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>