

<<孕产期全程指导方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产期全程指导方案>>

13位ISBN编号：9787501949151

10位ISBN编号：7501949158

出版时间：2005-6-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐蕴华

页数：256

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>

<<孕产期全程指导方案>>

内容概要

本书以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期及产后遇到的种种问题。

中国协和医科大学、北京协和医院妇产科教授、主任医师徐蕴华积其四十余年的专业经验，为每一个期待成为父母的人提供了有效的建议和科学的解释。

本书内容涵盖了从怀孕的准备及受孕的全过程、怀孕期间女性身体及心理的变化、胎儿的生长、孕期安全保健，饮食营养应注意的重要事宜、分娩过程、产前产后应关注的问题，以及新生儿的基本护理、疾病防治等等。

本书语言轻松、简洁，内容实用，是每一个孕期女性手边必备的权威“教材”。

<<孕产期全程指导方案>>

作者简介

徐蕴华，中国协和医科大学、北京协和医院妇产科教授、主任医师北京市医疗事故评审专家联合国粮食开发署妇女健康项目专家卫生部开展的“母乳喂养和创建爱婴医院”部级专家
联合国儿童基金会项目顾问专家 1964年于北京协和医科大学毕业后师从原全国人大常委会委员、国际知名妇

<<孕产期全程指导方案>>

书籍目录

第一篇 为孕而性（怀孕准备）

第一章 受孕：天时、地利、人和，一个都不能少

- 一、生育的最佳年龄
- 二、怀孕的最佳月份
- 三、怀孕的最佳时机
- 四、怀孕的最佳时刻
- 五、性交次数决定受孕几率
- 六、容易受孕的做爱姿势
- 七、心情愉悦容易受孕
- 八、避开十大黑色受孕时间
- 九、四月生的孩子聪明
- 十、男性生育生物钟决定生育旺盛力
- 十一、影响精子质量的十大因素

第二章 遗传与优生

- 一、远离遗传病
- 二、孩子长大后像谁
- 三、孕妇饮食习惯也能遗传
- 四、高度近视是否遗传
- 五、血型遗传
- 六、乙肝病毒可父婴传播
- 七、血友病
- 八、什么人的生育应受限制
- 九、要优生，准爸爸不要留胡须
- 十、睡电热毯易生畸形儿
- 十一、“女儿痨”会不会遗传

第三章 想要宝宝，你准备好了吗？

- 一、提前个月开始营养储备
- 二、夫妻用药都需谨慎
- 三、过胖、过瘦都不易怀孕
- 四、暂时离开有害的工作环境
- 五、怀孕前要加强身体锻炼
- 六、需要提前注射的疫苗
- 七、提前个月看牙
- 八、孕前需清除体内有害物质
- 九、有高血压的妇女可以怀孕吗
- 十、患心脏病可以怀孕吗
- 十一、有肾脏病的女性能怀孕吗
- 十二、哮喘女性慎重怀孕
- 十三、哪些病必须治愈后才能受孕
- 十四、需要早期发现和早期治疗的疾病

第四章 生男生女有一套

- 一、生男生女的奥秘
- 二、胎儿性别的科学预测
- 三、七大方法助你选择宝宝性别

<<孕产期全程指导方案>>

四、生男孩的步骤

五、生女孩的步骤

第五章 难言之隐公开说

一、什么是不孕症

二、不育的原因

三、不孕不育症的分类

四、不孕和不育有什么区别

五、男性不育的主要病因

六、女性不孕有哪些症状

七、女性久坐当心患不孕症

八、女性性功能失调会引起不孕

九、子宫位置不正会造成不孕

十、什么是无排卵性不孕症

十一、有无排卵障碍早知道

十二、什么是输卵管阻塞性不孕症

十三、子宫肌瘤是否影响怀孕

十四、人工流产手术有可能引起不孕症吗

十五、卵巢肿瘤是否会引引起不孕

十六、什么叫男性不育症

十七、如何治疗男性不育症

十八、笔记本电脑影响男性生殖健康

十九、吸烟、酗酒与男性不育症

二十、男性不育在于“肾”

二十一、六种时尚易引起男子不育

二十二、试管婴儿主要适用于哪些不孕症患者

二十三、人工授精的适应症有哪些

第二篇 恭喜你，怀孕了（快乐孕程）

第一章 怀孕的经历

一、怎样知道自己怀孕了

二、孕吐

三、孕吐时的饮食

四、怀孕早期的其他反应

五、如何推测预产期

六、怀孕后的身体变化

七、不要做危险孕妇

八、生个孩子有多贵

第二章 准妈妈体检备忘录

一、选择什么医院

二、第一次孕期检查医生会问哪些问题

三、孕期需要做哪些检查

四、高龄女性怀孕后去做哪些检查

第三章 宝宝在子宫内的生活

一、胎儿发育全过程

二、胎动--胎儿健康的晴雨表

三、美好的音乐有助于胎儿成长

四、不要盲目迷信音乐胎教

五、孕妇自身行为对胎儿的影响

<<孕产期全程指导方案>>

第四章 孕期营养

- 一、怀孕各时期营养搭配原则
- 二、小小叶酸别忘补
- 三、孕期不要盲目食用人参、桂圆
- 四、孕妇吃点野菜好
- 五、孕妇要多吃水果
- 六、孕妇吃酸有讲究
- 七、孕妇宜少吃猪肝
- 八、孕妇缺钙时的饮食调理
- 九、孕妇忌贪吃冷饮
- 十、孕妇忌多吃咸味食品
- 十一、孕妇宜多吃鱼
- 十二、素食孕妇的饮食计划
- 十三、孕妇多吃嫩玉米好
- 十四、孕妇别贪食火锅

第五章 孕期安全与保障

- 一、孕妇要避免噪音影响
- 二、孕妇用家电要小心磁辐射
- 三、芳香剂少用为妙
- 四、养宠物的隐患
- 五、孕妇如何穿出韵味
- 六、怀孕后如何做好家务
- 七、孕妇要远离放射线
- 八、孕妇怎样过夏天
- 九、孕妇应当怎样安全过冬
- 十、孕妇洗澡有讲究
- 十一、孕妇外出旅行注意事项
- 十二、孕妇慎用化妆品
- 十三、孕妇不要沉湎于麻将

第六章 孕期心理保健

- 一、怀孕早期的心理感觉
- 二、情绪不好容易导致流产、难产
- 三、孕期压力小，孕妇胎儿更健康
- 四、孕期抑郁症
- 五、如何对待孕期抑郁症

第七章 孕期常见疾病与防治

- 一、孕妇最常碰到的问题及如何处理这些问题
- 二、妊娠高血压
- 三、感冒
- 四、心脏病孕妇的日常注意事项
- 五、妊娠期糖尿病
- 六、孕妇感染尖锐湿疣怎么办?
- 七、孕妇如何预防阴道炎
- 八、让你夜夜都好眠

第三篇 时尚准妈妈爱自己(白领变妈咪)

第一章 白领女性轻松怀孕

- 一、怀孕的好处

<<孕产期全程指导方案>>

- 二、“丁克”族女性的六大危机
- 三、不要轻易尝试冻卵生子
- 四、白领孕妇适度减轻工作负担
- 五、多多接触阳光，不要佝偻宝宝
- 六、边怀孕边工作的好处
- 七、白领孕妇上班宝典
- 八、美丽孕妇护肤Q&A
- 九、五大法则轻松搞定孕妇装
- 十、孕期乳房美丽法则
- 十一、产后美乳不偷懒

第二章 孕妇的“性事”乐滋滋

- 一、孕妇性欲知多少
- 二、了解性欲改变的原因
- 三、高危险群孕妇要小心
- 四、阴部感染勿做爱
- 五、避孕套防止病菌传染
- 六、避免早产注意事项
- 七、孕早期性生活
- 八、孕中期性生活
- 九、孕晚期性生活

第四篇 迎接宝贝（分娩）

第一章 生产方式

- 一、主要的生产方式
- 二、顺产的五大法典
- 三、慎重选择剖腹生产法
- 四、无痛分娩安全易行
- 五、什么是侧切手术
- 六、如何躲过温柔一刀
- 七、高龄初产妇必须“剖宫”吗

第二章 临盆待产

- 一、简单了解产程
- 二、产前运动
- 三、分娩开始的征兆
- 四、应该何时到医院待产
- 五、入院前的准备工作

第三章 分娩进行时

- 一、推进分娩的机制
- 二、如何度过初期的阵痛
- 三、生命奇迹诞生的全过程
- 四、来不及上医院就生了怎么办
- 五、难产发生的原因
- 六、难产的预防
- 七、超时生产的危险
- 八、分娩后1、2、3时产妇的情况
- 九、分娩后注意调理饮食，加强营养
- 十、分娩后的适当运动
- 十一、产后注意建立良好的环境

<<孕产期全程指导方案>>

十二、产妇分娩后预防心脏病发生

第四章 新新好男人陪着老婆生孩子

- 一、准爸爸的个“恐惧”
- 二、准爸爸如何与怀孕妻子维持良好关系
- 三、和老婆一起去产检、参加产前班及讲座
- 四、学一套缓解产妇痛苦的“奇招”

第五篇 产后妈咪多珍重（产后康复）

第一章 产后营养与健康

- 一、“月子”中的合理饮食
- 二、每天多吃滋补食物
- 三、“月子”中摄取营养的要点
- 四、产妇喝肉汤的学问
- 五、产妇饮食中的误区
- 六、产后个月内不宜食用过量味精
- 七、产后不宜服用人参
- 八、产后保养的七大错误观念
- 九、学会观察恶露
- 十、产后为何“尿潴留”
- 十一、产后便秘怎么办
- 十二、诱发产后腰痛的九大“真凶”
- 十三、预防产后腰痛
- 十四、产妇要预防感冒
- 十五、产妇感冒家庭护理Q&A
- 十六、产后发烧的原因
- 十七、产后须防手脚痛
- 十八、冬季要防“产后风”

第二章 恢复与锻炼

- 一、侧切手术后的恢复
- 二、剖宫手术的产后恢复
- 三、子宫恢复要趁早
- 四、练紧阴道的种方法
- 五、瑜伽招：秀出你的小蛮腰
- 六、产后天塑造美臀
- 七、大肚腩变平坦小腹
- 八、产后妈妈美腿操
- 九、沐浴美腿新时尚
- 十、你和他的亲密计划
- 十一、性生活恢复的最佳时机
- 十二、产后第一次“亲密接触”要小心
- 十三、哺乳期如何安排性生活

第三章 抑郁的产妇与地铁

- 一、分娩前后的心理障碍
- 二、产后抑郁症的种形态
- 三、缓解产后抑郁的方法

第六篇 爱你，宝贝！

（新生儿护理）

第一章 新妈咪必修课

<<孕产期全程指导方案>>

- 一、Lessen One准备婴儿用品
 - 二、Lessen Two准备婴儿服装
 - 三、Lessen Three选购纸尿裤技巧
 - 四、Lessen Four使用棉尿布技巧
 - 五、Lessen Five棉尿布清洗方法
 - 六、Lessen Six了解健康新宝宝的特征
 - 七、Lessen Seven体验新生命的奇迹
- ### 第二章 贴心护理你的宝贝
- 一、小肚脐，新生儿重点保护区
 - 二、小心对待宝宝的凶门
 - 三、什么是枕秃
 - 四、宝宝枕头学问大
 - 五、如何发现宝宝的排便信号
 - 六、怎样料理新生儿大小便
 - 七、怎样给新生儿洗澡
 - 八、洗澡后不宜使用爽身粉
 - 九、宝宝指甲巧护理
 - 十、不要让宝宝在灯下睡眠
 - 十一、不要让痱子侵扰你的宝宝
 - 十二、不要摇晃婴儿
 - 十三、婴儿不要睡电热毯
 - 十四、夏季也不要让孩子裸睡
 - 十五、宝宝睡眠卫生原则
 - 十六、如何对待婴儿哭闹
 - 十七、爱心抚触全方案
 - 十八、新生儿的抱法
- ### 第三章 母乳喂养
- 一、把握母乳喂养的最佳时机
 - 二、母乳喂养的特点
 - 三、母乳可以提高宝宝智商
 - 四、何时加辅食、何时断奶最好
 - 五、婴儿打嗝与溢奶
 - 六、新生儿日哺乳量
 - 七、怎样知道孩子是否吃饱
 - 八、种促进乳汁分泌的办法
 - 九、喂哺的正确姿势
- ### 第四章 人工喂养
- 一、配方奶粉喂养禁忌
 - 二、如何消毒奶瓶?
 - 三、冲调奶粉的步骤
 - 四、选购奶粉需察“颜”观色
 - 五、新妈咪的Q&A
 - 六、婴儿忌吃鸡蛋白
 - 七、婴儿不宜喂豆奶
 - 八、添加辅食阶梯法
- ### 第五章 宝宝少生病 妈妈少担心
- 一、新生儿易发生哪些疾病?

<<孕产期全程指导方案>>

- 二、 新生宝宝头号杀手：败血症
- 三、 宝贝为何变成“小黄人”
- 四、 怎样区别宝贝属于哪种黄疸?
- 五、 病理性黄疸引发大疾病
- 六、 新生儿脱水热是怎么回事
- 七、 怎样处理新生儿发烧
- 八、 解除婴儿便秘的方法
- 九、 什么是鹅口疮
- 十、 怎样预防和治疗鹅口疮
- 十一、 不要捏着孩子的鼻子灌药
- 十二、 打疫苗不要贪多求全

附录

孕期妈妈的变化和特征

-个月婴幼儿的特征及变化（一）

-个月婴幼儿的特征及变化（二）

婴儿生长图（一）

婴儿生长图（二）

<<孕产期全程指导方案>>

章节摘录

书摘生一个聪明、健康的孩子，是每一对夫妇所关心的问题。

人才的培养不是从上学开始的，也并非从出生时开始的，而是从胎儿时期，甚至从受精时就开始了。

古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。

”受孕受很多条件的影响：时机、年龄、心理、姿势……，所以孕育一个聪明、健康的宝宝除与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的各种条件有关!P16

<<孕产期全程指导方案>>

编辑推荐

《孕产期全程指导方案》编辑推荐：迎接天使，你准备好了吗？怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？孕期中，你不知道什么？

想知道什么？

应该知道什么？

积累三十余年妇产科经验的全国著名妇产科专家在《孕产期全程指导方案》中统统会告诉你！

<<孕产期全程指导方案>>

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>