

<<怀孕·分娩·产后恢复全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕·分娩·产后恢复全程指导>>

13位ISBN编号：9787501975280

10位ISBN编号：7501975280

出版时间：2010-7

出版时间：轻工

作者：潘华英 编

页数：318

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>

<<怀孕·分娩·产后恢复全程指导>>

内容概要

本书浓缩了作者长期的临床经验，内容涵盖了怀孕准备期、孕期、产后恢复期以及整个过程中的必备知识。

全书内容科学翔实，全方位伴随准妈妈从妊娠前三月到产后恢复，给予各种问题专业的全程指导，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、日常生活中哪些该做哪些不该做，告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。

给予每一位准妈妈贴心、细心的呵护。

本书是每一位育龄女性的必备指导用书，是广大读者了解孕产知识的理想参考用书，也是每一个孕产家庭按需随查的科普图书。

<<怀孕·分娩·产后恢复全程指导>>

书籍目录

准备篇 第1章 准爸爸准妈妈要知道的孕前小知识 第2章 做好怀孕前的准备工作 怀胎十月篇 第3章 生命伊始 第4章 孕1月(0~4周) 第5章 孕2月(5~8周) 第6章 孕3月(9~12周) 第7章 孕4月(13~16周) 第8章 孕5月(17~20周) 第9章 孕6月(21~24周) 第10章 孕7月(25~28周) 第11章 孕8月(29~32周) 第12章 孕9月(33~36周) 第13章 孕10月(37~40周) 第14章 常见的准妈妈错误生活习惯 第15章 分娩 第16章 孕期准爸爸应该做的事 产后恢复篇 第17章 产后6周全攻略 第18章 新妈妈产后疾病预防 第19章 呵护新生宝宝 第20章 准妈妈的产后恢复与锻炼 附录篇

章节摘录

插图：这个时期，胎儿进入快速生长阶段，子宫开始增大，已出盆腔，宫底与耻骨联合上缘可触。在做产前检查时，医生会判断宫底位置是否符合孕龄。

如果宫底高度与预测的孕龄很不相符，但是医生并未要求你做进一步的检查，你就不必担心，这有可能只是个体存在的差异现象。

到孕16周后，准妈妈的肚子会微微隆起，但每个准妈妈之间都存在差异，同孕期的准妈妈并不完全相同，有的准妈妈腹部隆起，有的准妈妈腹部还没有很大的变化，腹部未隆起的准妈妈不必担心，这不是异常现象。

(2) 阴道分泌物增多 女性在未受孕的时候，白带呈乳白色，排卵期量多稀薄，呈蛋清样。

当生殖道感染炎症或肿瘤增发时，白带会增多。

但在妊娠期，在胎盘分泌的雌、孕激素的影响下，阴道黏膜会充血、水肿，阴道变得松软而有弹性，表面积增大，外观呈紫蓝色，而阴道黏膜的通透性也在变大，与未怀孕时相比渗液量明显增多，同时子宫颈管的腺体分泌物也增多。

阴道分泌物常呈白色糊状，无气味，这是正常的生理变化，不需要治疗。

但是如果白带出现臭味，呈豆渣样或黄色泡沫状，并且伴有外阴瘙痒，就要及时就诊了。

(3) 心悸、易疲倦 早孕期间，准妈妈时常会出现疲倦、心悸或呼吸不顺畅，懒散无力或昏昏欲睡的情况。

这都是孕早期的正常反应，主要是因为怀孕期间准妈妈的荷尔蒙增加导致的，不需要治疗。

(4) 易发牙病 到了怀孕的第3个月，准妈妈会出现牙龈肿大，孕8月达到巅峰。

妊娠期的牙龈肿大表现为牙缝间肿大、色泽鲜艳、质软、容易流血。

据调查，大约有一半的准妈妈会罹患妊娠期牙龈炎。

准妈妈容易引发牙周疾病主要是因为：女性在妊娠期，体内雌、孕激素增多，使牙龈毛细血管扩张、弯曲、弹性减弱，导致血液瘀滞，同时血管壁通透性增加从而导致了牙龈炎。

准妈妈因为饮食习惯和身体状况发生改变，而忽略了自身的口腔卫生，也会导致牙周疾病。

<<怀孕·分娩·产后恢复全程指导>>

编辑推荐

《怀孕·分娩产后恢复全程指导》：怀孕10月全程指导，提供专业胎教方案，全面剖析分娩进程、产后调理和恢复，全家总动员，迎接新生宝宝。

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>