

<<十月怀胎>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎>>

13位ISBN编号：9787506293693

10位ISBN编号：7506293692

出版时间：2011-5

出版公司：世界图书出版公司

作者：《十月怀胎》编写组 编著

页数：335

字数：350000

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>

<<十月怀胎>>

前言

十月怀胎，一朝分娩。

短短的十个月，是母亲喜忧参半的难忘历程，更是关系到宝宝一生的重要起点。

在这稍纵即逝的宝贵时间里，宝宝从一个肉眼完全看不见的生命微粒，成长为地球上最高级的生命，大脑、内脏、四肢等均发生着神奇的变化。

在怀孕9个多月时，胎儿已经拥有相当灵敏的听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉。

特别是胎儿的大脑在怀胎十月中的发育，更是相当神速，孕育2个月的胎儿，头部就是身高的一半，新生儿的头也是最大的，头围和胸围一样宽。

由此可见，准爸爸准妈妈必须提前准备、科学应对，才有可能让胎儿的身心在十个月里得到全面、良好的发展。

巴甫洛夫曾说：“婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。

”优生学现已风靡全球，优孕、优生、优育成为优生学的三大基石，“怀胎十月”更是重中之重。

准妈妈的身体状况、饮食、营养、运动、用药及情绪，都对宝宝有着直接的影响。

有的夫妻由于种种原因忽视了子宫内宝宝的特点及需求，给宝宝带来难以弥补的缺憾，甚至有的准妈妈孕期乱用药物，给宝宝造成一生的痛苦。

据报道，近年来我国孕妇流产率、早产率、胎儿畸形率均有增高的趋势，这多与孕妇缺乏怀孕常识有关。

所以，想拥有一个健康、聪明的宝宝，新婚夫妻必须尽早了解和掌握基本的孕产知识、技巧。

为此，我们精心出版了《十月怀胎》。

本书由经验丰富、专业权威的教授编著，详细介绍了最佳怀胎时机的选择，孕前身心的调整，怀孕时必需的营养，孕前饮食、用药宜忌，怀孕自我诊断，孕后的物质准备及心理调适，孕期营养的科学安排，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，怎样坐好月子，初生儿的养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识，具有针对性强、系统全面、简明实用等特点，适合育龄夫妇查阅、参考。

由于水平有限，其中一定存在许多不足之处，欢迎批评指正。

编者2008年8月

<<十月怀胎>>

内容概要

本书由经验丰富、专业权威的教授编著，详细介绍了最佳怀胎时机的选择，孕前身心的调整，怀孕时必需的营养，孕前饮食、用药宜忌，怀孕自我诊断，孕后的物质准备及心理调适，孕期营养的科学安排，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，怎样坐好月子，初生儿的养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识，具有针对性强、系统全面、简明实用等特点，适合育龄夫妇查阅、参考。

<<十月怀胎>>

作者简介

李晓林，教授，硕士研究生导师，国务院批准享受政府特殊津贴有突出贡献的专家，中西医结合外科主任医师、中国科联研究员，陕西省名老中医师带徒导师，全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长，全国抗衰老科技学会常务理事。
出版专著4部，获省局级科研成果4项。

<<十月怀胎>>

书籍目录

第一章 女性生育的奥秘 一、骨盆底的结构与生理功能 二、女性的生育构造 三、男性的生育构造 四、女性骨盆底功能失调第二章 做好要孩子的一切准备 一、努力创造优生的条件 二、绝对禁止近亲结婚 三、选择最佳的生育年龄 四、选择最佳的怀胎时机 五、选择最佳的生育时机第三章 女性的怀孕过程 一、卵细胞的发育与成熟 二、精子的生成和获能 三、精子与卵子相遇 四、受胎的结构 五、受精生理 六、受精卵发育和运行 七、孕卵的着床 八、生男生女的生理原因第四章 做好怀孕前的各项准备 一、孕前的心理准备 二、明白母体的情况 三、快乐地度过怀孕生活 四、注意怀孕的不知状态 五、受精卵到达子宫的过程 六、月经停止与怀孕 七、过规律的生活 八、怀孕时必要的营养 九、需要家人的支持 十、孕前的生理准备 十一、孕前饮食与服药 十二、怀孕的自我诊断 十三、怀孕的精神准备 十四、怀孕之后的物质准备 十五、怀孕期的营养 十六、按怀孕时间推算预产期 十七、性生活与锻炼须知 十八、孕期禁服影响胎儿发育的药物 十九、如何判断受孕时间第五章 产后身体的主要表现 一、母体的主要变化 二、妊娠的诊断 三、常见的异位妊娠第六章 妊娠期间的注意事项 一、妊娠体检 二、体重异常增加要注意检查 三、肚子异常隆起要注意检查 四、妊娠水肿要抓紧治疗 五、正确对待妊娠呕吐 六、妊娠小便频繁与小便利要正确对待 七、妊娠腰痛要注意检查 八、妊娠中毒(子痫)要高度重视 九、妊娠阴道出血要警惕 十、妊娠腹痛要警惕 十一、妊娠下肢静脉曲张勿惊慌第七章 孕妇一般主诉第八章 孕期的性生活 一、整个孕期的注意事项 二、怀孕早期的性生活 三、怀孕中期的性生活 四、怀孕晚期的性生活 五、孕期应避免的体位 六、不准过性生活的时期第九章 孕妇的营养与饮食 一、孕妇营养与饮食的特点 二、要保障供给主要的维生素和矿物质 三、基本的食物搭配要合理 四、要常到户外活动 五、孕妇一人饮食二人吸收 六、孕妇的营养和饮食必须多样化 七、蔬菜必须清洁,当心农药中毒 八、食物复制品不是孕妇的首选 九、孕妇应绝对禁止饮酒 十、孕妇应少食或不食刺激性食物 十一、孕妇应绝对禁止吸烟 十二、孕妇参加运动的必备条件 十三、妇最适宜的运动第十章 十月怀胎中胎儿、母体的变化及注意事项 一、怀孕第1个月(1-4周) 二、怀孕第2个月(5-8周) 三、怀孕第3个月(9-12周) 四、怀孕第4个月(13-16周) 五、怀孕第5个月(17-20周) 六、怀孕第6个月(21-24周) 七、怀孕第7个月(25-28周) 八、怀孕第8个月(29-32周) 九、怀孕第9个月(33-36周) 十、怀孕第10个月(37-40周)第十一章 十月怀胎每月胎教 一、怀孕第1个月(1-4周) 二、怀孕第2个月(5-8周) 三、怀孕第3个月(9-12周) 四、怀孕第4个月(13-16周) 五、怀孕第5个月(17-20周) 六、怀孕第6个月(21-24周) 七、怀孕第7个月(25-28周) 八、怀孕第8个月(29-32周) 九、怀孕第9个月(33-36周) 十、怀孕第10个月(37-40周)第十二章 孕产期十大疾病 一、流产 二、早产 三、宫外孕(输卵管妊娠) 四、妊娠呕吐 五、妊娠水肿 六、妊娠高血压综合征 七、前置胎盘 八、臀位 九、产后出血 十、产后发热第十三章 孕期疾病的预防与治疗 一、流产 二、葡萄胎 三、绒毛膜上皮癌 四、宫外孕 五、早产 六、前置胎盘 七、胎盘早期剥离 八、妊娠呕吐 九、妊娠中毒症 十、双胎 十一、羊水过多 十二、过期妊娠 十三、巨大胎儿 十四、胎膜早破 十五、脐带脱垂 十六、子宫收缩功能紊乱 十七、子宫收缩过程 十八、常见的胎位异常第十四章 孕妇应掌握的分娩知识 一、分娩前的准备 二、选择营养价值高的食品 三、绑腹带的诀窍 四、随时保持身体清洁 五、腹部更明显时,要注意身体的变化 六、胎儿骨骼渐渐发达 七、子宫的压迫,容易产生静脉曲张 八、多摄取铁质,均衡饮食 九、每天必须摄取的高铁质食品 十、孕妇服装与便鞋 十一、三大可怕症状 十二、常位胎盘早期剥离与出血 十三、挺着大肚子应小心跌跤 十四、提防早产儿产生 十五、腰痛、腿肚抽筋的治疗方法 十六、多食用高纤维的蔬菜 十七、适度运动有助于顺利生产 十八、持之以恒的运动 十九、逆产儿的原因和矫正胎位 二十、体重异常增加时要特别注意 二十一、腰痛与排尿次数增加 二十二、因胎位容易变化,宜保持平静 二十三、若有突然浮肿及体重增加现象,要特别注意 二十四、分娩方式的选择 二十五、应了解正常分娩前的预兆 二十六、正常分娩的经过与产道的配合 二十七、轻松分娩的动作和秘诀第十五章 分娩过程及异常分娩预防 一、腹部下方变重 二、有产兆就十分紧急 三、注意子宫的收缩 四、子宫口逐渐打开 五、静待宝宝的诞生 六、排出胎盘完成生产 七、缓和阵痛的方法 八、顺利生产的秘诀 九、配合子宫的收缩 十、如排便般的用力 十一、推压疼痛的穴道减轻痛楚 十二、利用双手配合阵痛的周波 十三、只要宝宝健康就不必担心 十四、双胞胎易出现未熟儿 十五、无痛分娩与剖腹产 十六、会阴切开,产钳分娩、吸盘分娩 十七、产力

<<十月怀胎>>

异常 十八、产道异常 十九、胎位及胎儿发育异常 二十、先兆流产的处理 二十一、难免流产的处理 二十二、不全流产的处理 二十三、完全流产的处理 二十四、习惯性流产 二十五、过期流产的处理 第十六章 怎样坐好月子 一、接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备 二、产妇住院生产时，要准备哪些东西 三、从哪些征兆可知道即将生产 四、产妇在分娩前，为什么会有阵痛 五、什么是假性阵痛？和分娩前的阵痛有何不同 六、什么是“产程” 七、产妇生产完后，会出现哪些生理变化 八、何时探望产妇比较合适 九、为什么要“坐月子” 十、坐月子是不是只要1个月就好 十一、坐月子时必须完全卧床休息吗 十二、坐月子时，门窗必须关得密不透风吗 十三、坐月子时可不可以洗澡、洗头 十四、坐月子时要注意哪些饮食原则 十五、为了迅速恢复身材，可以在月子期间节食吗 十六、坐月子时可以进补人参吗 十七、剖腹产的产妇应注意什么 十八、恶露持续多久时间才算正常 十九、为什么产后仍会下腹疼痛 二十、为什么产妇生完后，腹部会摸到硬块 二十一、为什么产妇生产完后很容易流汗 二十二、为什么产后会有排尿困难的现象 二十三、如何改善产后排尿困难的状况 二十四、为什么产妇生产完后容易便秘 二十五、为什么要做产后检查？检查包括哪些内容 二十六、产后清洁护理会阴有何重要性 二十七、产后如何护理会阴 二十八、做会阴切开术的产妇，产后常出现哪些异常状况 二十九、做会阴切开术的产妇，产后护理会阴应注意什么 三十、产后适合做哪些运动 三十一、产妇做产后运动有什么好处 三十二、产妇在做产后运动时，应该注意哪些事情 三十三、产后月经未恢复这段时间还会怀孕吗 三十四、产后妊娠纹会消失吗 三十五、产后为什么容易掉头发 三十六、产后多久恢复性生活比较恰当 第十七章 产褥期及生殖器恢复的注意事项 一、什么是产褥期 二、产褥期天天应该注意的事项 三、关于坐月子的知识 四、什么是恶露 五、恶露处理的方法 六、子宫的恢复 七、阴道的恢复 八、乳汁分泌的整个过程 九、乳房的按摩 十、保证乳汁分泌通畅 第十八章 产后常见疾病的预防与治疗 一、产后出血 二、胎盘滞留 三、会阴撕裂 四、子宫颈撕裂 五、阴道尿瘘 六、子宫破裂 七、羊水栓塞症 八、空气栓塞 九、产后血管舒缩性虚脱 十、产褥感染及感染性休克 十一、产褥期中暑 十二、子宫复原不全 十三、胎盘残留 十四、晚期出血 十五、产褥热 十六、产后宫缩 十七、会阴缝合的疼痛 十八、恶露的恶臭 十九、痔疮 二十、妊娠中毒症的后遗症 二十一、耻骨联合分离 二十二、子宫脱垂 二十三、乳头裂伤、表皮剥落 二十四、淤乳（乳汁滞留症） 二十五、乳腺炎 二十六、膀胱炎、肾盂肾炎 二十七、排尿障碍 二十八、便秘 第十九章 还我窈窕身材 一、身材的雕塑家——束腹与束裤 二、产后瘦身操 三、产褥运动 四、健胸运动 五、重塑小蛮腰 六、挥别恼人的小肚肚 七、向下垂的臀部说“Bye-bye” 八、雕塑出修长的大腿

<<十月怀胎>>

章节摘录

第一章 女性生育的奥秘一、骨盆底的结构与生理功能熟悉骨盆底的结构和功能，对于了解盆腔脏器的局部位置，分析盆腔疾病，诸如肿瘤转移、阴道、子宫及直肠脱垂，直肠或直肠周围脓肿、尿瘘，以及因代谢障碍而致骨盆变形等，均具有重要意义。

现以盆底的结构为基础，联系其功能分述如下盆底是指封闭骨盆出口的结构，是由数层肌肉和筋膜所组成。

骨盆出口后壁为尾骨尖及骶结节韧带，两侧为坐骨棘及坐骨结节；前壁的中央为耻骨联合，双侧由耻骨左右下支等结构所围绕而成。

盆底由肌肉和筋膜组成的盆膈所封闭。

盆膈将上方的盆腔和下方的会阴分开。

会阴部分又由通过两侧坐骨结节间的连线，分为前方的尿生殖三角和后方的肛三角。

尿生殖三角又由一些肌肉和筋膜构成的尿生殖膈所封闭加固，有尿道和阴道通过；肛三角有直肠通过。

1. 盆膈盆膈呈漏斗型，封闭骨盆下口，它是由肛提肌和尾骨肌及其上下筋膜共同组成。

有一个从下看的凸面，即会阴面，一个从上看的凹面，即盆腔面。

(1) 肛提肌：这是组成盆底的最大和最主要的一对肌肉，又分为耻尾肌和髂尾肌两部分。

肛提肌是一对宽阔而扁平的肌肉，肌肉的纤维分别由左、右盆向下，向中线行走。

(2) 尾骨肌：盆膈的后方主要由尾骨肌组成。

尾骨肌呈三角形。

该肌的尖端附着在坐骨棘和棘韧带，后者为其所覆盖。

肌肉的底部则附着在骶骨外侧部的下方和尾骨。

<<十月怀胎>>

编辑推荐

《十月怀胎》适合育龄夫妇查阅、参考。

顺利走过十月怀胎艰苦历程，一朝分娩带来母子平安喜悦。

成功妈妈从这里起步，选择最佳怀孕时机，孕期营养的科学安排，孕期用药宜忌，每月胎教方案，分娩知识与技巧。

孩子是爱情的结晶，父母的希望，祖国的未来。

“十月怀胎，一朝分娩”，是女性一生中最重要的时刻，尤其在提倡一对夫妇只生一个孩子，许多女性都没有第二次怀孕、分娩机会的情况下，顺利地怀上和生下一个健康聪明的孩子，便成了许多年轻夫妇梦寐以求的夙愿。

《十月怀胎》从医学角度重点介绍了女性生育的奥秘、女性的怀孕过程、孕后身体的主要表现、孕妇的营养与饮食等一系列内容，从而有助于年轻夫妇全面地了解 and 掌握怀孕、分娩的有关知识，进而顺利地怀孕和分娩。

愿广大年轻夫妇一册《十月怀胎》在手，获得优生优育的知识，拥有一个健康聪明的小宝宝。

<<十月怀胎>>

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>