第一图书网, tushu007.com

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

图书基本信息

书名：<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

13位ISBN编号：9787506480543

10位ISBN编号：7506480549

出版时间：2012-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：王晓梅，姜艳 编著

页数：389

字数：459000

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

第一图书网, tushu007.com

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

内容概要

十月怀胎，是一个幸福而又艰辛的过程。
孕前应注意哪些事项？
怀孕后如何做好保健和胎教？
如何均衡合理地摄取营养？
分娩过程中应注意什么？
产后如何护理自己和宝宝？
这都是每个准备怀孕和已经怀孕的女性最为关心的问题。
由此，北京妇产医院的妇产科专家精心编撰了此书。
本书内容丰富，按时间顺序对孕前、妊娠、分娩、产后等各个阶段的注意事项进行了详细讲解。
书中知识与当今孕育科研水平同步，做到最新、科学、权威。
书中还配有生动逼真、活泼温馨的插图，让读者获得轻松愉悦的阅读感受。
本书既是年轻夫妇们的指导图书，又是每一位孕妈妈科学孕育宝宝的必备手册。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王晓梅
1994年毕业于首都医科大学，妇产科临床硕士，副主任医师，中华医学会会员。
现从事围产医学的临床医疗、教学、科研工作。
已发表多篇临床及科研论文，多次获得临床优秀医生、优秀教师称号，曾在院内教师基本功大赛上获奖，所著论文曾获优秀论文奖。
曾参与编写《术前早知道》等多部科普书籍。

姜艳
2003年毕业于白求恩医科大学，获得学士学位，2006年毕业于首都医科大学，获得硕士学位，主修妇产科学。
毕业后于北京妇产医院工作至今，现任北京妇产医院主治医师。

第一图书网, tushu007.com

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

书籍目录

第一章 怀孕准备
优生常识
优生从择偶做起
择偶时须询问家庭史
择偶区域的选择
择偶时须询问有无性病
夫妻双方应注意“ 取长补短 ”
重视优生咨询
优生咨询的对象
遗传与智商
近亲结婚的危害
酸碱环境与胎儿性别的关系
父亲高龄对优生的影响
春节期间不宜怀孕
婚后不宜立即怀孕
旅途中不宜怀孕
避孕期间不宜怀孕
早产或流产后不宜立即怀孕
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕
患有妇科疾病时不宜受孕
生理节律低潮期不宜受孕
女性最佳生育年龄
男性最佳生育年龄
最佳受孕季节
基础体温测试排卵期
调整好排卵期的精神状态
孕前居家注意事项
孕前要戒烟
孕前须戒酒
外界环境污染对优生的影响
改善环境的措施
孕前应调离的工作岗位
孕前女性要做好心理准备
女性享受当母亲的乐趣
掌握孕育知识
树立男女平等的心态
男性也要做好心理准备
孕前女性要做好身体准备
不良环境对准爸爸的影响
孕前男性应做好身体准备
男性注意运动保健
孕前经济的准备
居室方面的准备
孕前健康饮食

第一图书网, tushu007.com

孕前要加强营养
孕前营养补充原则
不良饮食习惯易导致不孕
孕前科学饮食可防婴儿白血病
孕前女性营养不足所造成的不利影响
纠正营养失衡
孕前女性要服用叶酸
控制体重
孕前男性不能偏食
孕前男性也要补充叶酸或维生素C
提高精子质量的食物
孕前应改变的不良饮食习惯
适宜孕前排毒调养的食物
孕前宜吃水果
孕前宜吃杂粮
孕前女性宜吃芝麻酱
孕前女性宜吃花生
孕前女性宜吃海产品
孕前宜吃黑木耳
孕前宜多吃抗辐射的食物
育龄男性应多吃蔬菜水果
育龄男性不宜只吃肉类食物
孕前男性要饮用无污染的水
孕前不宜食用高糖食品
女性孕前不宜食用辛辣食品
女性孕前不宜食用腌熏食品
孕前女性不宜食用烤肉和涮肉
孕前男性忌过多食用大蒜
孕前男性忌过多食用葵花子
孕前夫妇不宜喝任何含有咖啡因的饮品
孕前女性不宜多吃胡萝卜
孕前不宜用铝制品烹调食物
孕前疾病用药
孕前要谨慎用药
高龄女子孕产须知
孕前需纠正习惯性便秘
高血压患者怀孕须知
肾脏病人怀孕须知
肝炎患者怀孕须知
肺结核病患者怀孕须知
心脏病患者怀孕须知
糖尿病患者怀孕须知
甲亢病患者可以怀孕吗
贫血患者可以怀孕吗
精神病患者不宜怀孕
哪些性传染疾病不宜怀孕
怀孕前应做的防疫方案

第一图书网, tushu007.com

什么时候做孕前检查最合适
孕前检查的内容
判断怀孕的方法
孕前营养食谱
龙井虾仁
海带丝拌白菜
素肉丝
抓炒腰花
鸡肉枸杞烧牛鞭
虾仁豆腐羹
番茄鱼丸豆腐汤
萝卜丝煮鲈鱼
牛奶炖花生
蔬菜鸡蛋炒饭
八宝粥
西红柿鸡蛋面
桂圆红枣粥
菱角炒鸡片
鲜果沙拉
第二章 孕1月保健
第1周
孕妈妈确定自己怀孕后该怎么办
孕妈妈不要洗热水浴
孕早期的心理变化
孕妈妈要保持良好的心态
如何推算预产期
孕1月的饮食原则
偏瘦女子怀孕须知
肥胖女子怀孕须知
孕妈妈忌服用安眠药
注意防畸
预防腮腺炎
第2周
准爸爸应做的事
孕妈妈禁用风油精、清凉油
孕妈妈不宜服用驱虫药和泻药
孕妈妈切莫浓妆艳抹
怎样记录妊娠日记
孕妈妈不要忽视嘴唇卫生
孕一月的饮食安排
孕妈妈多吃什么食物好
孕妈妈是否应该吃俩人份的饭
如何识别假孕
孕妈妈发热危害多
第3周
胎宝宝的成长
孕妈妈身体的变化

第一图书网, tushu007.com

孕妈妈应依据四季变化改变饮食
孕妈妈不宜喝咖啡
孕妈妈不宜多吃酸性食品
孕妈妈不可多食甘蔗
孕妈妈不宜饮浓茶
孕早期用药原则
孕妈妈不宜服用的中草药
孕妈妈不宜服用的西药
孕妈妈参加运动的好处
运动的安排要合理
第4周
孕妈妈可以开车吗
孕妈妈该知道的数字
职场孕妇的四大心理问题及减压法则
如何应对职场中身体出现的状况
孕妇如何应对无法完成的工作
孕妇如何处理与同事之间的关系
职场孕妇如何处理二手烟问题
孕妈妈运动时注意的事项
孕妈妈忌吃不良蔬菜
孕妈妈不宜食用辛辣食品
孕妈妈不宜饮汽水
孕妈妈使用清洁用品的注意事项
胎教的意义
胎教的实质
夫妻感情对胎儿的影响
准爸爸在胎教中的责任
母爱是胎教的基础
胎儿的大脑发育
胎儿的记忆力
胎儿的心理
胎儿的意识
胎教越早越好吗
胎教可以随时随地进行吗
经胎教后可育出神童吗
孕1月营养食谱
姜汁拌鲜藕
虾皮炒茭白
蛤蜊萝卜汤
花生鸡肉汤
牛肉海带菜心面
鸡肉香菇面
糖醋排骨
第三章 孕2月保健
第5周
胎宝宝的成长
孕妈妈身体的变化

第一图书网, tushu007.com

妊娠早期反应症状
早孕反应的原因
如何克服早孕反应
早孕反应太剧烈不宜保胎
忌用药物抑制孕吐
宫外孕的危害
宫外孕的症状
宫外孕与其他疾病的区别
宫外孕的预防
感冒的症状及危害
孕妈妈感冒应对法
孕妈妈感冒后的处理方法
孕妈妈喝酸奶好处多
宜用植物油补充脂质
第6周
什么是葡萄胎
葡萄胎的症状
良性葡萄胎的处理方法
恶性葡萄胎的特点
注意绒毛膜癌的发生
葡萄胎清除后的检查
怀孕期头发的护养
洗发水的选择
孕早期不宜烫发和染发
洗头后湿发的处理
洗澡的方式
冬季不宜在浴罩内洗澡
适宜的洗澡时间
适宜的水温
给洗澡增加快乐的因素
营养搭配要求
孕二月每天的饮食安排
适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食
孕期营养不良对胎儿造成的影响
孕妈妈要多喝牛奶
第7周
运动应注意的事项
孕妈妈可以做瑜伽
孕妈妈适合跳舞
孕妈妈内衣的选择
科学选用乳罩
孕妈妈不宜穿三角形内裤
孕妈妈不宜穿化纤内衣
孕妈妈不宜做X线检查
孕妈妈不宜做CT检查
用药方面的注意事项
准爸爸要理解妻子的心情

第一图书网, tushu007.com

准爸爸要帮忙做家务劳动
准爸爸要创造良好的胎教环境
孕妈妈不宜食用腌熏制品
孕妈妈应慎食易致敏的食物
孕妈妈忌热性食品
第8周
孕妈妈应禁用的化妆品
孕妈妈应避免的家务劳动
孕妈妈在烹饪时的注意事项
孕妈妈洗衣服时应注意的事项
胎教人人都能做到
意念胎教
情绪胎教
胎儿的性格
胎儿会发脾气
胎儿的感觉
胎儿的听觉
胎儿的视觉
胎儿的触觉
胎儿在聆听世界
胎儿对声音有分辨能力
胎儿有嗅觉
胎儿有味觉
孕2月营养食谱
奶酪蔬菜沙拉
松子豆腐
鱼头冬瓜汤
鸡肝豆苗汤
水果麦片粥
面包鱼排堡
骨头汤焖饭
第四章 孕3月保健
第9周
胎宝宝的成长
孕妈妈身体的变化
孕妈妈食欲不振怎么办
什么是产前检查
怎样选择产前检查的医院
产前检查的好处
产前检查时的注意事项
孕妈妈腹痛怎么办
孕妈妈为什么会觉得头晕
如何防止泌尿系统感染
孕妇不宜用沸水冲调营养品
孕3月的饮食原则
怀孕初期需要的营养
怀孕初期为什么要多吃水果

第一图书网, tushu007.com

吃酸仍要讲究卫生和营养
孕三月每天的饮食安排
第10周
看电视对胎儿的影响
看电视时应注意的事项
流产与早产的区别
流产的原因
流产的症状
先兆流产的防治
习惯性流产的防治
怎样防止流产
流产后的注意事项
风疹的危害
孕前应注射风疹疫苗
不确知是否已感染风疹时怎么办
孕妇要适量摄入维生素A
孕妇摄入维生素A过量的影响
孕妇要适量摄入维生素B1
如何从食物中补充维生素B1
孕妇要适量补充维生素B2
孕妇要适量摄入烟酸
孕妇要适量摄入维生素B6
孕妇服用维生素B6的注意事项
孕妇要适量摄入维生素B12
孕妈妈运动前要检查身体
运动前的安全措施
孕妈妈运动时应穿宽松的衣服
孕妈妈做体操的好处
做孕妈妈体操时应注意的事项
第11周
孕妇要适量摄入维生素C
减少维生素C损失的方法
孕妇要适量摄入维生素D
孕妇要适量摄入维生素E
孕妇要适量摄入维生素K
孕妈妈不宜养宠物
孕妈妈吃饭宜细嚼慢咽
孕妈妈不宜住新房
孕妈妈最容易忽视的问题
准爸爸应关心妻子的生活
准爸爸应稳定妻子的情绪
准爸爸应注意孕妈妈的饮食营养
第12周
孕妈妈情绪对胎儿的影响
如何让孕妈妈保持良好的心情
合适的音乐缓解不利情绪
孕妈妈应注射哪些疫苗

第一图书网, tushu007.com

孕妈妈不宜接种的疫苗
孕妈妈阑尾炎的防治
孕早期保健须知
婚后第一胎不宜做人工流产
关注子宫增长速度
注意脚的保健
孕妈妈脸上出现红血丝怎么办
唾液分泌过多怎么办
如何减少孕妈妈排气和胃胀气
缓解呼吸急促的方法
便秘的原因
便秘的危害
便秘的防治
便秘的治疗
掌握胎儿学习的最佳时机
寻找适合自己的胎教法
胎儿应该学的内容
母体与胎儿生理信息的传递
母体与胎儿情感信息的传递
母亲与胎儿情感相通
母体与胎儿行为的沟通
胎儿的学习能力
胎儿会做梦
胎儿会啼哭
胎儿会喝水
胎儿会打嗝
胎儿会吸吮手指
胎儿的习惯
胎儿的生活
胎儿的睡眠
胎儿的运动
孕3月营养食谱
橙汁鲜鱿
芦笋板栗炒核桃
菱角排骨汤
生姜炖牛肚
全麦三明治
黄油小面包
番茄鸡蛋面
第五章 孕4月保健
第13周
胎宝宝的成长
孕妈妈身体的变化
孕妈妈不宜打麻将
孕妈妈不可大笑
孕妈妈不宜过多进行日光浴
孕妈妈不宜去人多的地方

第一图书网, tushu007.com

孕期应避免噪声
臆想锻炼法
松弛技巧
孕妈妈不宜长时间使用电扇和空调
孕妈妈最易忽视的营养素
孕四月每天的饮食安排
孕妈妈早餐要吃好
第14周
孕妈妈的容貌为什么会变丑
孕妈妈不宜穿着邋遢
孕妈妈要选择合适的鞋子
孕妈妈着装要宽松
靠近体操
腹肌运动
会阴肌肉运动
能促进胎儿大脑发育的食物
第15周
旅行前应该到医院检查
做好旅行计划
乘交通工具应注意的事项
旅途中要注意饮食安全
准爸爸应注意孕妈妈的饮食营养
准爸爸应积极参与胎教
准爸爸应关心爱护妻子
准爸爸应学会听胎心
孕妈妈工作莫勉强
孕妈妈应将工作压力减到最小
孕妈妈工作时要注意安全
工作期间要经常活动
孕妈妈争取少加班
孕妈妈宜吃粗粮
孕妈妈宜多吃玉米
第16周
发生坐骨神经痛的原因

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 孕妈妈不要洗热水浴 女性从这个月起不要再洗热水浴（指水温超过42℃）。
在怀孕的最初几周内，胎儿 处于发育中的中枢神经系统，特别容易受到“ 热 ”的伤害。
若洗热水浴或进行蒸浴都可 妨碍胎儿的大脑细胞生长。
据调查，凡妊娠早期（2个月内）进行热水浴或蒸浴者，所生婴儿的神经管缺陷 （如无脑儿、脊柱裂）的概率比未进行热水浴或蒸浴者大约高3倍。
此时孕妈妈以温水 浴（水温在35℃左右）为宜。
孕早期的心里变化 在怀孕早期，由于生理的一些变化，加上早孕反应，孕妈妈的心理和身体的压力会比平时大一些，特别是一些并没有做好怀孕的心理准备的孕妈妈，还有一些事情没来得及处理，像学习、工作等方面都会因为妊娠而带来种种不便。
此时，孕妈妈常常会心烦意乱，会因为一点小事而发脾气、哭闹等。
孕妈妈要保持良好的心态 在怀孕期间，孕妈妈一定要保持良好的心态，首先自己应该注意精神修养，克制自己的情绪，做到胸怀博大、情绪平和，多与家人沟通、谈心，为胎宝宝创造一个良好的生活环境。
这样会使腹中胎宝宝胎动缓和而有规律，按着生命节律良好有序地发育。
若胎宝宝性情平和，对智力和形体发育都有着极好地促进作用。
如何推算预产期 人类的怀孕期是平均满40周（共280天），所以怀孕满40周的那一天就是预产期。
因为一个月约4个星期，所以人们常说“ 怀胎十月 ”。
可是一个月不都是28天，大月有31天，小月有30天，只有2月才是28天，所以仔细算起来，妊娠280～其实应是9个月零7天。
因此，可采用以下方法来计算预产期。
月经有规律的孕妈妈，预产期以最后一次月经的月份加9（如果加9后得出的数字超过12，则改为减3），天数加7即可得知。
例如，最后一次月经为1月1日，则预产期就在10月8日；若最后一次月经为10月10日，则预产期即为第二年7月17日。
不过，这种推算法只适用于月经周期为28天的女性，因此，如果月经周期为23天的孕妈妈的预产期，需较28天的孕妈妈提前5天，而周期为35天的孕妈妈，则往后延7天。
依此类推。
用上述方法推算出来的预产期，只能说是大概的分娩日期，并不是一定会在那一天生产。
据统计，能在预产期生产的不到5%，在预产期前后两周内生产都属于正常现象。
如果孕妈妈对末次月经来潮的确切日期记不清了，那么可参考下面的方法进行推算。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《亲亲乐园系列1:孕前 妊娠 分娩 产后》的封面设计高雅、抢眼，版式活泼，图片生动、逼真，内容丰富、全面，有很强的可读性。

第一图书网, tushu007.com

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