

<<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>

<<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。

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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。

<<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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

流产与早孕的区别

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

不确定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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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。

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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。

<<孕前 妊娠 分娩 产后>>

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>