

<<孕产百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产百科>>

13位ISBN编号：9787508051550

10位ISBN编号：7508051556

出版时间：2009-4

出版时间：华夏

作者：郭晓丽

页数：650

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>

<<孕产百科>>

内容概要

全书分为孕前准备、孕期保健、分娩指导、产后护理及恢复等几大部分。

它囊括了从预备怀孕开始到宝宝降生的各个时期所需要了解和掌握的生育常识。

本书最大的特色是针对孕期10个月的具体情况，将日常生活与保健、胎教内容和步骤作了全面的安排和指导。

全书文字简练，通俗易懂，内容极为丰富详尽，让您更加清楚地了解孕前、孕中、孕后、分娩及产后出现的所有问题，让妇产专家全程陪伴您顺利地度过幸福而又甜蜜的孕期生活，轻松快乐地迎接宝宝的降临。

作者简介

孙文墅 (Sun Wenshu)

1985年毕业于河北医科大学，后从事临床工作两年。

1987年9月考入天津中医药大学攻读硕士学位。

1990年获得硕士学位后，分配在天津中医药大学第二附属医院妇科从事中西医结合妇科临床与研究
工作。

1994年受日本庆应义塾大学医

书籍目录

第一章 怀孕要做的准备 第一节 心理准备是优生的前提 一、 准妈妈的心理准备 1. 想做一个完整的女人 2. 能够承担起做母亲的责任 3. 对做母亲有信心 4. 提前安排好工作与生活 5. 能接受孕期的各种变化 6. 消除对分娩的恐惧 7. 有计划地消费 二、 准爸爸的心理准备 1. 能够承担起做父亲的责任 2. 做好受累的准备 3. 抛开生男生女的顾虑 4. 树立教育好孩子的信心 5. 给予妻子更多的呵护与爱 6. 理解妻子的情爱转移 7. 接受未来家庭心理空间的变化 第二节 生理准备是优生的关键 一、 准妈妈的生理准备 1. 保证身体健康 2. 戒烟酒 3. 慎用药物与化妆品 4. 体重要得当 5. 停止避孕 6. 加强身体锻炼 7. 创造和谐的性生活 8. 不可忽视的环境因素 9. 远离辐射源 10. 需要调换的工作 11. 流产后不宜立即受孕 12. 忌养小动物 二、 准爸爸的生理准备 1. 保证生殖系统健康 2. 排除不良情绪 3. 戒烟酒 4. 谨慎服药 5. 性生活不宜过频 6. 避免接触有害物质 第三节 饮食营养是优生的保障 一、 准妈妈的饮食营养 1. 及时调整饮食结构 2. 孕前3个月补充叶酸 二、 准爸爸的饮食营养 1. 及时调整饮食结构 2. 多吃一些番茄 3. 保证摄取优质蛋白质 4. 适量摄入脂肪 第四节 孕前检查是孕育健康宝宝的保证 一、 准妈妈检查的内容 1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血压测定 2. 病毒及抗体检测 3. 妇科及传染病筛查 4. 口腔检查 5. 染色体检查(有遗传病家族史者) 6. 营养状况检查 二、 准爸爸检查的内容 1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能检查 2. 精液检查 3. 传染病筛查和染色体检查(有遗传病家族史者) 三、 不适合怀孕的疾病 1. 高血压病 2. 严重的糖尿病 3. 严重的心脏病 4. 肺结核病 5. 肾脏病 6. 其他疾病 第二章 怀孕是做妈妈的第一步 第一节 受孕的过程 一、 受孕的生理过程 1. 选择受孕的时机 2. 精子与卵子是怎样结合的 3. 受精卵是怎样演变的 4. 自测排卵期的方法 5. 最佳受孕年龄 6. 最佳受孕季节 7. 生男生女真的能选择吗 二、 性生活与受孕 1. 夫妻性生活的质量 2. 应掌握性爱技巧 第二节 如何确定自己怀孕了一、 自我检查 1. 月经停止 2. 恶心、呕吐 3. 乳房胀大 4. 小便频繁 5. 基础体温升高 6. 面部出现孕斑 7. 突然出现便秘 8. 口味发生变化 9. 身体疲乏 二、 医院检查 1. 尿液检查 2. B超检查 3. 血液检查 4. 宫颈黏液涂片检查 5. 阴道检查 三、 推算预产期的方法 1. 最后一次月经推算法 2. 胎动推算法 3. 孕吐计算法 4. B超检测法 第三节 怀孕后的注意事项 一、 准妈妈的注意事项 1. 保持情绪稳定 2. 合理安排饮食 3. 忌服药物 4. 防止病毒感染 5. 调整睡眠姿势 6. 孕后洗澡要领 7. 避开辐射源 8. 注意服饰美容 二、 准爸爸的注意事项 1. 营造快乐的家庭氛围 2. 做好后勤保障工作 3. 性生活要有节制 4. 经常抚摸妻子的腹部 5. 陪同妻子产检 第三章 宝宝健康, 孕期检查不可少 第一节 孕期检查的重要性 一、 检查前要做的工作 1. 心情放松 2. 最好不要化妆 二、 检查的时间与内容 1. 孕早期常规检查的内容 2. 孕中期常规检查的内容 3. 孕后期常规检查的内容 三、 孕期检查需注意的事项 1. 身体的变化 2. 按时进行孕期检查 3. 血压的变化 4. 孕期应少做B超 四、 孕期出现各种病症的防治 1. 先兆流产 2. 妊娠贫血 3. 妊娠便秘 4. 妊娠高血压 5. 妊娠糖尿病 6. 前置胎盘 7. 臀位 8. 胎膜早破 9. 胎盘早期剥离 10. 子宫收缩不良 11. 孕期忧郁症 第四章 解读孕期性生活 第一节 怎样过孕期性生活 一、 性生活的要点 1. 性生活应有节制 2. 性生活的好处 3. 孕期性生活要掌握技巧 二、 性生活需注意的事项 1. 随孕期与身体的变化做调整 2. 选择不压迫妻子腹部的体位 3. 妻子要多与丈夫沟通和交流 4. 前戏不要过于激烈 5. 孕后不宜性交的几种情况 第二节 孕期性生活的体位 一、 孕期性生活安全体位 1. 准妈妈在上的体位 2. 准爸爸在上的体位 3. 侧躺体位 4. 坐式 5. 准妈妈坐在床缘体位 6. 由背后插入体位 二、 根据不同孕期采取相应的体位 1. 孕早期采取的体位 2. 孕中期采取的体位 3. 孕晚期采取的体位 第五章 胎教是培养聪明宝宝的基础 第一节 胎教 一、 正确认识胎教 1. 胎教信息是如何传递的 2. 重视中医养生胎教 3. 胎教不是教胎宝宝学习知识 4. 胎教不能急于求成 5. 准妈妈的习惯影响胎教 6. 胎教宝宝的特点 二、 胎教的分类 1. 情绪胎教 2. 光照胎教 3. 抚摸胎教 4. 语言胎教 5. 信息胎教 6. 音乐胎教 7. 运动胎教 8. 环境胎教 第二节 准妈妈和准爸爸的胎教 一、 准妈妈的胎教 1. 写好胎教日记 2. 吃出营养胎教 3. 为胎宝宝唱歌 4. 给胎宝宝上音乐课 5. 音乐会带来的好处 6. 大自然中最简单的胎教 7. 阅读在语言胎教中的作用 二、 准爸爸的胎教 1. 做好妻子的营养师 2. 适当调节妻子的情绪 3. 布置一个温馨的胎教环境 4. 激发妻子的爱子之情 5. 协助妻子做好胎教 6. 丰富妻子的业余生活 三、 实施胎教需注意的事项 1. 走出胎教的误

区121 2. 母爱是最好的胎教121 3. 语言胎教需注意的事项122 4. 抚摸胎教需注意的事项122 5. 音乐胎教需注意的事项123 6. 运动胎教需注意的事项124 第六章 怀孕第一个月125 第一节 生理变化126 一、胎宝宝的变化126 1. 受精卵(胚胎)形成126 2. 胎盘127 3. 脐带128 二、准妈妈的变化128 1. 体形不变129 2. 基本上感觉正常129 第二节 准妈妈的饮食与保健129 一、饮食要点130 1. 准妈妈需要的营养素130 2. 多吃且常吃的有益食品135 3. 不宜多吃的食物138 二、保健须知142 1. 保持心情舒畅142 2. 进行适当的休闲运动142 3. 性生活要温和143 4. 关注孕早期的变化143 5. 避免接触有害物质144 6. 新婚初孕谨防流产145 7. 谨防宫外孕145 8. 不要忽视阴道流血146 第三节 怀孕第一个月的胎教147 一、胎教的原则147 1. 怀孕第一天就开始胎教147 2. 制订详细的胎教计划148 二、胎教的内容148 1. 合理营养148 2. 稳定情绪148 3. 创造一个良好的环境149 第七章 怀孕第二个月150 第一节 生理变化151 一、胎宝宝的变化151 1. 初具人形151 2. 大脑发育加快151 3. 心脏开始搏动且完全形成152 4. 内脏初具规模152 5. 羊水开始形成152 6. 睾丸或卵巢逐渐形成152 二、准妈妈的变化152 1. 月经超时152 2. 出现恶心、呕吐等早孕反应153 3. 基础体温持续偏高153 4. 乳房发胀、尿频、便秘153 5. 情绪不稳定154 6. 脸上开始出现斑点154 7. 子宫变软,分泌物增多154 第二节 准妈妈的饮食与保健155 一、饮食要点155 1. 多吃含蛋白质丰富的食物155 2. 含钙丰富的食物不可少156 3. 适当添加含铁丰富的食物157 4. 适量吃些缓解恶心、呕吐的食品157 5. 养成良好的饮食习惯158 二、保健须知160 1. 谨防流产160 2. 谨防葡萄胎161 3. 慎重对待人工流产162 4. 及时应对早孕反应163 5. 防止出现营养不良165 6. 切忌乱用药166 7. 建立孕期保健手册166 8. 参加孕期保健课程班167 9. 准妈妈出行注意事项168 10. 准妈妈最好不要开车169 11. 适合这个月的运动169 第三节 怀孕第二个月的胎教与定期检查171 一、胎教原则171 1. 保护好胎宝宝171 2. 准爸爸要积极参与172 二、胎教的内容172 1. 营养胎教172 2. 培养生活规律173 三、定期检查的内容173 1. 检查次数、时间173 2. 初查174 第八章 怀孕第三个月175 第一节 生理变化176 一、胎宝宝的变化176 1. 尾巴逐渐消失176 2. 生殖器官开始形成176 3. 内脏和大脑器官形成176 4. 在羊水中能自由地活动177 二、准妈妈的变化177 1. 乳房增大177 2. 孕斑更明显177 3. 有眩晕现象178 4. 腹部、腰背部酸痛178 5. 子宫上升到腹部178 第二节 准妈妈的饮食与保健179 一、饮食要点179 1. 吃些富含纤维素的食物180 2. 多吃一些含热量的食物180 3. 保持体内水与电解质平衡181 4. 应避免吃的食物181 5. 饮食中的一些禁忌182 6. 不要喝不健康的水183 二、保健须知184 1. 稳定情绪184 2. 生活要有规律185 3. 可适当延长睡眠时间185 4. 适当做些家务185 5. 保持个人卫生185 6. 避免电磁波辐射186 7. 忌去公共浴池洗澡188 8. 选择适合的床品189 9. 不要做放射线检查190 10. 远离烟酒190 11. 避免空调直吹191 12. 预防泌尿道感染191 13. 防治溶血症193 14. 防治感冒193 15. 对怀上双胞胎有心理准备194 16. 适合这个月的运动196 第三节 怀孕第三个月的胎教与定期检查197 一、胎教的内容197 1. 饮食胎教197 2. 品行情绪胎教198 3. 户外散步胎教198 4. 夫妻恩爱胎教199 5. 抚摸胎教199 二、定期检查的内容200 1. 超声波检查200 2. 血液检查200 3. 小便检查200 4. 风疹病毒检查201 5. 宫颈癌检查201 第九章 怀孕第四个月202 第一节 生理变化203 一、胎宝宝的变化203 1. 身体有了感知203 2. 脸部完全形成203 3. 能辨认性别203 4. 出现打嗝204 二、准妈妈的变化204 1. 出现妊娠纹204 2. 孕吐症状消失204 3. 乳房里已经有了初乳205 4. 出现第一次胎动205 5. 腹部隆起205 6. 易患牙龈炎症205 7. 视力略有下降206 第二节 准妈妈的饮食与保健206 一、饮食要点206 1. 食物均衡,营养丰富207 2. 谨防肥胖207 3. 不要贪吃火锅与冷饮208 二、保健须知209 1. 保持好个人卫生209 2. 要保持正确的姿势210 3. 缓解腰痛和背痛的方法211 4. 怎样预防妊娠纹211 5. 服装应宽松舒适212 6. 注意腰腿保暖214 7. 选择安全又舒适的鞋子215 8. 性生活要适度215 9. 切不可滥用泻药216 10. 适合这个月的运动217 第三节 怀孕第四个月的胎教与定期检查218 一、胎教的内容218 1. 语言胎教219 2. 音乐胎教219 3. 触压运动胎教法220 二、定期检查的内容220 1. 测量子宫底高度220 2. 血清检查221 3. 羊水检查221 第十章 怀孕第五个月223 第一节 生理变化223 一、胎宝宝的变化223 1. 开始长出脂肪223 2. 在羊水中玩耍223 3. 听觉进一步完善224 4. 心脏跳动更加活跃224 5. 大脑得到快速发育224 6. 触觉和味觉更加完善224 7. 身体五官发育完善224 8. 皮肤分泌胎脂225 二、准妈妈的变化225 1. 心脏负担加重225 2. 胎动明显225 3. 有的准妈妈可能生痔疮226 4. 分泌物比以前增多226 5. 乳头颜色变深并有乳汁分泌226 6. 子宫变大226 第二节 准妈妈的饮食与保健227 一、饮食要点227 1. 吃些富含钙的食物227 2. 增加微量元素

的摄入量228 二、保健须知228 1. 乳房保健228 2. 使用腹带支撑肚子230 3. 注意控制体重230 4. 注意身体的姿势231 5. 要远离噪声231 6. 警惕阑尾炎232 7. 出游注意事项233 8. 性生活注意事项234 9. 准爸爸的任务235 10. 适合这个月的运动235 第三节 怀孕第五个月的胎教与定期检查238 一、胎教的内容238 1. 胎谈胎教239 2. 抚摸胎教240 3. 亲子游戏胎教242 4. 信息胎教242 5. 情绪胎教243 二、定期检查的内容244 1. B超检查244 2. 听胎心跳动245 3. 记胎动次数245 4. 自己寻找胎动规律245 5. 检查羊水多少246 第十一章 怀孕第六个月248 第一节 生理变化249 一、胎宝宝的变化249 1. 骨骼已经发育完全249 2. 消化器官日渐成熟249 3. 具备一定的听力250 4. 出现开闭眼睑的动作250 5. 内脏器官更加发达250 二、准妈妈的变化250 1. 呼吸粗重, 身体出现浮肿250 2. 有些关节部位变得松弛251 3. 易患贫血251 4. 出现易躁情绪251 5. 腿部发麻抽筋252 6. 牙龈容易出血252 7. 皮肤瘙痒252 8. 爱出汗253 第二节 准妈妈的饮食与保健253 一、饮食要点253 1. 这个月需补充的营养素253 2. 这个月各种食物的需要量255 3. 这个月最容易忽视的“营养素”256 4. 吃有益于宝宝视力发育的食物257 5. 这个月应禁忌的食物259 二、保健须知259 1. 保证足够的睡眠时间260 2. 性生活不宜过频260 3. 丈夫应给予妻子更多的爱260 4. 注意温差的变化262 5. 准妈妈应注意眼睛的保健262 6. 准妈妈不要熬夜264 7. 孕期护发有讲究264 8. 适合这个月的运动265 第三节 怀孕第六个月的胎教与定期检查267 一、胎教的内容268 1. 情绪胎教268 2. 美育胎教268 3. 音乐胎教269 4. 拍打、推动和散步胎教270 二、定期检查的内容270 1. 精密超声波检查272 2. 妊娠糖尿病检查271 3. 超声波心动检查271 第十二章 怀孕第七个月272 第一节 生理变化273 一、胎宝宝的变化273 1. 皮肤开始长肉了273 2. 对光有了感应273 3. 听觉、味觉更加发达274 4. 脑组织发育完善274 5. 活动变得有规律了274 二、准妈妈的变化274 1. 妊娠纹明显增多275 2. 眼睛变得干涩275 3. 肋骨和腰部有时疼痛275 4. 会做噩梦275 5. 四肢出现浮肿276 6. 胎动逐渐加强276 7. 血压上升276 第二节 准妈妈的饮食与保健277 一、饮食要点277 1. 可以采用少吃多餐的方法277 2. 尽量少吃含糖量多及动物性脂肪的食品278 3. 吃一些补脑食品278 4. 做到科学饮水278 二、保健须知279 1. 选择合适的内衣279 2. 注意保养皮肤280 3. 避免发生妊娠高血压综合征280 4. 不宜盲目保胎281 5. 防止早产281 6. 如何应对这一时期的妊娠反应283 7. 这一时期准爸爸的任务286 8. 为胎宝宝准备用品287 9. 丈夫应当好妻子的保健助手288 10. 避免蚊虫叮咬289 11. 适合这个月的运动290 第三节 怀孕第七个月的胎教与定期检查291 一、胎教的内容291 1. 光照胎教291 2. 讲故事胎教292 3. 冥想胎教293 4. 写字与画画胎教293 二、定期检查的内容294 1. 称体重294 2. 量血压294 3. 听胎心294 4. 查胎位295 5. 量宫高和腹围295 6. 检查血红蛋白(贫血)295 7. 检查尿常规295 8. 糖尿病筛查295 第十三章 怀孕第八个月297 第一节 生理变化298 一、胎宝宝的变化298 1. 身体的变化298 2. 胎头向下298 3. 眼睛已经完全睁开299 4. 肺与消化系统完全形成299 5. 生殖器官区别明显299 6. 胎宝宝的活动减少299 二、准妈妈的变化299 1. 子宫出现周期性的收缩300 2. 肋骨疼痛300 3. 外阴出现瘙痒300 4. 胸口发闷, 呼吸变得急促300 5. 出现尿失禁和肩膀疼痛现象300 6. 体重迅速增长301 第二节 准妈妈的饮食与保健301 一、饮食要点302 1. 常吃预防早产的食物302 2. 多吃高蛋白食品303 3. 适量吃些零食303 二、保健须知304 1. 控制体重304 2. 保证休息304 3. 要注意妊娠高血压综合征305 4. 警惕ICP引发的瘙痒305 5. 乳房保健注意事项306 6. 采取左侧睡眠306 7. 练习做呼吸操307 8. 不宜出远门308 9. 孕晚期出行时的注意事项308 10. 准妈妈家务劳动注意事项309 11. 为母乳喂养做准备310 12. 做好产前准备工作311 13. 丈夫为妻子应做哪些事情313 14. 性生活注意事项314 15. 练习拉梅兹分娩呼吸法314 16. 适合这个月的运动315 第三节 怀孕第八个月的胎教与定期检查317 一、胎教的内容317 1. 阅读胎教317 2. 英语童话胎教318 3. 音乐胎教318 二、定期检查的内容319 1. 检查妊娠高血压综合征319 2. 超声波检查320 3. 判断是否会早产320 第十四章 怀孕第九个月321 第一节 生理变化322 一、胎宝宝的变化322 1. 性器官发育完全322 2. 头下降进入骨盆322 3. 肤色呈粉红色322 4. 指甲会抓伤自己322 二、准妈妈的变化323 1. 排尿次数比以前增多323 2. 心情郁闷323 3. 腿部出现痉挛323 4. 胸部受到的压迫增大323 5. 感觉腹部下沉324 第二节 准妈妈的饮食与保健324 一、饮食要点324 1. 控制饮食324 2. 补充营养素325 3. 补充膳食纤维326 4. 吃些有助于分娩的食物326 二、保健须知327 1. 做好临产前的准备327 2. 制订产后护理计划328 3. 如何应对浮肿和尿频328 4. 性生活注意事项329 5. 不要劳累329 6. 注意区别真假宫缩329 7. 观察乳房溢出的液体330 8. 最好自然分娩330 9. 适合这个月的运动334 第三节 怀孕第九个

月的胎教与定期检查第十五章 怀孕第十个月340 第一节 生理变化341第二节 准妈妈的饮食与保健343 第三节 怀孕第十个月的胎教与定期检查第十六章 分娩进行时356 第一节 分娩前的准备工作357 第二节 分娩方式及分娩前后362 第十七章 关注产褥期与产后恢复379 第一节 产褥期的身体变化及护理380 第二节 产褥期的饮食392 第三节 产褥期的调养与运动405 第四节 新妈妈产后恢复419 第十八章 母乳喂养与人工喂养 第一节 给宝宝最天然的爱 第二节 怎样给宝宝哺乳 第三节 不可不知的人工喂养 第十九章 新生儿 第一节 认识新生儿 第二节 怎样护理新生儿

章节摘录

第一节心理准备是优生的前提怀孕生子是人生中的一件大事。

不仅使夫妻由二人世界变成一个三口之家，而且还会给夫妻双方的身体和日常生活带来很大的影响，有时甚至难以承受。

因此，怀孕前先做好周全的考虑，除了应做好各种物质、生活方面准备外，在心理上也应做好相应的准备。

而且这种准备是非常重要的。

心理准备是最容易被忽视的一个重要的孕前准备。

所谓的心理准备就是精神准备，要求夫妻双方在心理状态良好的情况下受孕。

如果双方或一方受到较强的精神刺激或者情绪抵制，都会影响精子或卵子的质量。

即使受孕后也会因情绪波动而影响母体的激素分泌，使胎宝宝躁动不安，影响其生长发育，甚至流产。

因此当夫妻双方或一方情绪不佳，或夫妻之间闹矛盾时都不宜受孕，应该等到双方心情愉快时再受孕，这样，也就做到了优生的第一步。

编辑推荐

最新知识·最实用读本。

孕前：孕育一个聪明漂亮的宝宝，你必须在孕前做好充足的准备。

无论是心理、生理、饮食等诸多方面，一样都不能忽视。

孕期：十月怀胎的历程，看似漫长，其实很快。

只要你按照《孕产百科》的内容进行，相信你会顺利、完美地度过。

分娩：期待许久、令人激动的幸福时刻。

选择什么样的分娩方式，怎样才能缩短产程，减少疼痛，仔细阅读《孕产百科》，答案就在其中。

产后：改变女人体质的最佳时期。

只要你把握好饮食调养及锻炼，身材和容颜很快就能恢复到从前的美丽。

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>