

<<轻松孕产一本通>>

图书基本信息

书名：<<轻松孕产一本通>>

13位ISBN编号：9787509100097

10位ISBN编号：7509100097

出版时间：2006-1

出版单位：人民军医出版社

作者：杨慧霞

页数：187

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>

<<轻松孕产一本通>>

内容概要

顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭的愿望。

《轻松孕产一本通》为产科资深教授的倾情之作，她们以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式介绍了孕前、孕中、分娩、产后会遇到的营养、情绪、运动、胎教、感染、哺乳等各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了当代孕产妇普遍关注的很多疑问。

全书共分11章，内容详细实用，图文并茂，是即将为人父母的年轻夫妇的理想读物。

<<轻松孕产一本通>>

作者简介

杨慧霞，女，北京大学第一医院妇产科副主任、主任医师、副教授，硕士生导师。

1986年毕业于北京医科大学获医学博士学位。

现任北京大学第一医院妇产副主任。

专业特长：优生咨询和妊娠合并症及并发症的诊断处理，尤其妊娠合并糖尿病等的诊治以及女性生殖道感染性疾病的诊断和处理。

在专业杂志上已经发表近百余篇论文。

担任《中华妇产科学》一书的编委。

参加《临床妇产科学》等8本书的编写。

社会兼职：中华医学会妇产科学分会青年委员兼秘书；中华医学会妇产科学分会产科学组成员以及妇产科感染协作组成员。

北京医学会青年委员。

<<轻松孕产一本通>>

书籍目录

第1章 生育健康聪明的孩子 一、优生学的基本知识 二、生育的最佳时机 三、遗传病 四、染色体疾病的筛查 五、产前诊断 六、怀孕期用药 七、孕妇用药的选择 八、口服避孕药 九、孕期能否接受疫苗接种 十、毒品、咖啡、糖精及烟酒 十一、射线和高热 十二、电脑、电视、微波炉及电磁炉第2章 妊娠期保健(I) 一、怀孕的确定 二、预产期推算 三、妊娠期母体变化 四、妊娠反应及对策 五、尿频, 胃部不适和眩晕 六、孕晚期的症状 七、牙龈炎和孕期拔牙 八、妊娠纹和蝴蝶斑 九、缺钙与腿抽筋 十、皮肤瘙痒 十一、痔疮 十二、肥胖 十三、产前检查 十四、哪些孕妇是高危孕妇I 十五、自我监护 十六、胎儿电子监测 十七、孕期精神健康 十八、怀孕期的性生活 十九、乳房的变化与清洁护理 二十、乳房按摩 二十一、孕期注意事项 二十二、那些孕妇需要调换工作 二十三、出现那些情况要立刻去医院第3章 孕期的营养和运动 一、均衡的营养 二、孕妇食谱 三、钙、铁、叶酸及维生素的补充 四、预防神经管畸形 五、给孕妇做的运动 六、放松按摩 七、产前运动第4章 胎教《耄》 一、胎教的基础 二、国外胎教实践第5章 妊娠并发症 一、妊娠合并甲状腺功能亢进 二、妊娠合并心脏病 三、妊娠合并肝炎 四、妊娠期肝内胆汁淤积症 五、妊娠合并肾炎 六、妊娠高血压综合征 七、妊娠合并子宫肌瘤 八、流产和保胎 九、早产与早产儿 十、产前出血 十一、多胎妊娠 十二、母子血型不合 十三、胎儿生长受限 十四、羊水多少与胎儿畸形 十五、脐带异常 十六、胎儿宫内窘迫 十七、臀先露 十八、胎死宫内 十九、瓜熟蒂不落——过期妊娠第6章 妊娠合并糖代谢异常 ” 一、糖尿病合并妊娠及对母儿的影响 二、妊娠期糖尿病 三、妊娠期糖耐量减低是怎么回事 四、妊娠期糖尿病的治疗 饮食治疗 运动治疗 胰岛素治疗(I) 五、饮食误区与妊娠期糖代谢异常 六、糖尿病孕妇的健康指导第7章 妊娠期感染疾病 “=i》 一、性传播疾病 二、淋病 三、沙眼衣原体感染 四、尖锐湿疣 五、生殖器疱疹 六、梅毒 七、获得性免疫缺陷综合征(艾滋病) 八、滴虫性阴道炎 九、外阴阴道念珠菌病 十、孕妇养猫和弓形虫病 十一、风疹病毒感染和风疹块 十二、巨细胞病毒感染 十三、人微小病毒感染第8章 关于分娩 ” 》 一、分娩先兆和临产 二、分娩前应准备些什么 三、分娩前运动 四、在产房待产 五、肛门检查和阴道检查 六、引产 七、产妇分娩期的心理变化 八、产程中的注意事项 九、无痛分娩 十、产时按摩 十一、分娩呼吸法 十二、导乐式分娩 十三、常用阴道助产手术 十四、剖宫产术第9章 产后保健《) 一、产后身体变化及表现 二、产后经过 三、产后排便困难 四、产后锻炼 五、月经恢复与避孕第10章 产褥期疾病 一、产后出血和产褥晚期出血 二、产褥期感染 三、乳腺炎的防治 四、产后中暑 五、产后抑郁症 六、膀胱膨出、直肠膨出 七、子宫脱垂第I章 母乳喂养 一、哺喂婴儿和护理乳房 二、怎样喂母乳才是最好 三、母乳喂养中的问题

<<轻松孕产一本通>>

章节摘录

第1章 生育健康聪明的孩子 一、优生学的基本知识 生育一个健康聪明的孩子，是每个家庭、每对夫妻的愿望，也是优生学的基本内容。

研究生育一个优秀新生儿的学科称优生学，它分为预防优生学和演进优生学。前者着重于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生，通过淘汰劣质的手段达到优生的目的。

后者通过遗传工程技术，改造遗传物质，控制个体发育方向，使后代更完美。

预防优生学与演进优生学的目标一致，都是为降低不利遗传因素，提高有利遗传因素，以提高人口素质。

凡是能与保证出生一个健康聪明的个体有关的措施和方法，都可以包括在优生的范畴之内。

依时间顺序说，优生的内容包括：

- (1) 对青年进行优生宣传教育，包括择偶时应考虑的健康及遗传因素，如避免近亲结婚等。
- (2) 婚前进行身体健康检查，不应结婚或暂缓结婚者，应听从医师的劝告。
- (3) 了解最佳生育年龄、最佳受孕时机，使受孕在较好条件下完成。
- (4) 夫妻双方均应学习孕期保健知识，及早进行产前检查，必要时须行“产前诊断”，以避免严重缺陷儿出生。
- (5) 做好围生期保健、分娩监护及新生儿保健，减少因出生时缺氧等所致的出生缺陷。

目前，优生学可以做到的有三大块：即婚前教育、遗传咨询及产前诊断。

围绕这三方面的工作都是优生学的内容。

通过改善环境来提高人口素质的科学研究称为优境学；以化学、营养学及外科学等手段达到改善个体生长发育，使其最终在外表上显露出来的科学研究称为优形学。

胚胎发育应该有适合的优良的内外环境。

其中最重要的是孕妇合理营养，避免接受外界不良因素影响。

如果在妊娠前有一个周密的思考和计划，选择母体内外环境最有利的时期妊娠，将使妊娠有一个良好的开端和结局。

理想的安排至少在准备妊娠前3个月开始，你和你的丈夫协商对妊娠做出计划。

需要考虑的因素有年龄、健康状况、工作环境、有无疾病、是否正在服避孕药、经济状况、住房条件及产后对婴儿的哺育等。

一般而言，妊娠前至少戒除烟酒3个月，不服用不必要的药物，妊娠期孕妇的饮食合理、均衡、全面，含有足够的动物蛋白质、氨基酸及适量的维生素及微量元素，这些对胎儿大脑及全身发育有极好的作用。

孕期应保持情绪稳定、心情舒畅及劳逸适度；避免某些病毒感染，避免接触放射线及某些有害化学物质。

早孕期接触有害因素后可发生胎儿畸形，中、晚孕期接触有害因素可引起胎儿功能障碍。

.....

<<轻松孕产一本通>>

媒体关注与评论

书评谨以本书献给 散发着迷人魅力并渴望科学孕产的新时代准妈妈 特别关心太太与宝宝并决心付诸行动的未来爸爸。

权威专家讲解国际先进孕产理念 “围产保健之母”严仁英教授作序推荐。

解答妊娠期糖尿病、无痛分娩等诸多疑惑 科学指导孕期营养、孕产期运动、产后保健 令您整个孕产过程轻松愉快 伴您度过人生最奇妙的旅程。

附赠食品营养与热量等值交换卡 随身携带随时指导孕产期配餐。

<<轻松孕产一本通>>

编辑推荐

谨以《轻松孕产一本通》献给 散发着迷人魅力并渴望科学孕产的新时代准妈妈 特别关心太太与宝宝并决心付诸行动的未来爸爸。

权威专家讲解国际先进孕产理念 “围产保健之母”严仁英教授作序推荐。

解答妊娠期糖尿病、无痛分娩等诸多疑惑 科学指导孕期营养、孕产期运动、产后保健 令您整个孕产过程轻松愉快 伴您度过人生最奇妙的旅程。

附赠食品营养与热量等值交换卡 随身携带随时指导孕产期配餐。

<<轻松孕产一本通>>

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>