

<<怀孕日志>>

图书基本信息

书名：<<怀孕日志>>

13位ISBN编号：9787512705579

10位ISBN编号：7512705573

出版时间：2013-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：[英]麦琪·布洛特

译者：张天一,马童煜,孙欣

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>

<<怀孕日志>>

前言

怀孕是女性进入重要人生阶段的一个特殊时期，在这段时间里，女性需要快速地学习和了解关于怀孕和分娩过程的知识。

从前，女性是按照传统方式由接生婆和女性亲属照顾在家生产，这就使怀孕和分娩成为一个人们熟悉的过程。

如今，像这样的第一手经验已经很少了，第一次怀孕的女性很有限地了解甚至不了解女性怀孕和分娩过程的知识。

因此，在整个怀孕过程中，绝大多数的女性都怀着既不安又好奇的心情。

当了解到自己的生活方式会给自己和孩子的健康带来很大的影响时，这种不安与好奇常常会加剧。

鉴于这些原因，女性非常需要获得正确的、使人信服的、易于理解的有关信息。

《怀孕日志》由多位不同领域的专业人士编写，他们都是各自领域的专家。

这些助产士、医生、产科专家和儿科专家负责了成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生了成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助，他们的经验和知识汇集成本书：与此同时，本书还包括营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。

书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的指导。

大部分有关怀孕的书籍只是为女性而写的，如今，很多男性也希望了解他们未出生的宝宝的成长发育，但是总是感觉信息很少，他们常常觉得被排斥在外。

本书为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑，同时也为女性在孕期和初为人父母时如何让伴侣一起参与提供了建议。

<<怀孕日志>>

内容概要

《怀孕日志》一书由多位不同领域的专业人士编写，每天都有来自专家的综合建议和令人惊叹的详尽图片。

这些曾经负责过成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生过成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助的助产士、医生、产科专家和儿科专家，把他们的经验和知识汇集成《怀孕日志》这本书，希望能够通过这些经验和知识，为孕期和正在备孕的女性提供正确的、使人信服的、易于理解的有关信息。

《怀孕日志》一书共分为六大部分，从保持孕期最佳的健康状态开始，之道分娩的那一天，陪伴孕妇度过怀孕和孕期中不同寻常的280天；从妊娠早期疲乏的建议、休产假的权利到不伤害正在成长婴儿的性行为等各方面的实践指导为孕妇度过妊娠40周保驾护航。

不仅如此，本书还包括了营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。

同时，《怀孕日志》一书并不只针对与女性，这本书同时也能够满足对于想要了解出生的宝宝的成长发育情况的准爸爸们的需求，为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑。

本书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的工具。

陪伴孕妇安心度过孕期每一天！

<<怀孕日志>>

作者简介

作者：（英国）麦琪·布洛特 译者：张天一、马童煜 孙欣 麦琪·布洛特，内外全科医学学士，皇家妇产科医师学会会员。

布洛特是伦敦大学学部医院产科医生，是医院里多学科高风险产前门诊和产房的负责人之一，同时也是伦敦皇家学院的妇科和产科医师的发言人。

布洛特博士长期担任健康杂志的专栏作家，同时撰写了大量和怀孕相关的书籍。

<<怀孕日志>>

书籍目录

前言 导读 健康的孕期 孕期中的饮食 安全的锻炼 性生活 疾病与药物 生活方式中的隐患 皮肤、头发和牙齿 孕期旅行 怀孕日志 欢迎您进入怀孕的最初3个月 孕期第1周 孕期第2周 受孕 孕期第3周 基因与遗传 孕期第4周 孕期第5周 孕期第6周 一个正在改变的世界 孕期第7周 增加肌肉强度的训练 流产 孕期第8周 产前护理的选择 孕期第9周 胎儿的生命支持系统 孕期第10周 您的登记预约 孕期第11周 孕期第12周 超声扫描 筛查试验 欢迎您进入怀孕的第2个3个月 孕期第13周 诊断试验 孕期第14周 孕期第15周 孕期第16周 孕期第17周 孕期第18周 安全地锻炼 孕期第19周 孕期第20周 第20周的扫描 孕期第21周 孕期第22周 孕期第23周 孕期第24周 腹部训练 孕期第25周 欢迎您进入怀孕的第3个3个月 孕期第26周 孕期第27周 孕期第28周 评估胎儿的发育和健康 孕期第29周 孕期第30周 分娩的计划 孕期第31周 双胞胎 孕期第32周 孕期第33周 孕期第34周 孕期第35周 孕期第36周 孕期第37周 孕期第38周 孕期第39周 孕期第40周 过期妊娠 临产和分娩 镇痛的选择 应对疼痛 自然镇痛方法 镇痛药物 第一产程 接近临产 分娩的进程 分娩监护 第一产程中的姿势 第二产程和第三产程 娩出胎儿 新生儿娩出后 特殊情况 早产 引产 臀位 多胎分娩 辅助分娩 剖宫产 与婴儿一起的生活 第1个12小时 第1周第1天：回家 第1周第2天：接近中 第1周第3天：每天护理 第1周第4天：第一次出门 喂养您的婴儿 第1周第5天：做检查 第1周第6天：找到适合自己的方法 特别监护宝宝 第1周第7天：日渐紧密 第2周第8天：健康喂养 第2周第9天：照顾自己 第2周第10天：护理宝宝 第2周第11天：学会自主判断 第2周第12天：重温分娩 第2周第13天：感受亲密 第2周第14天：新的开始 产后6周检查 疾病和并发症 孕期常见问题 妊娠与分娩的并发症 关注产后

<<怀孕日志>>

章节摘录

版权页：插图：如果在怀孕前有病史或者怀孕期间得了任何疾病，在用某种药或停用某种处方药前，都要咨询医生。

病史如果您在怀孕前有高血压或糖尿病类的病史，您的孕期将被认定为是高风险的过程，您需要被细心地监护。

如果您刚怀孕时正在因某种疾病服用药物，不要停止服药，但是要尽快咨询医生。

您会被告知正在服用的药物是安全的，或者您需要更换另一种药物。

最重要的是在您怀孕期间要控制好疾病，从而最大限度地降低您和胎儿的风险。

这通常需要继续服用药物。

糖尿病如果您有糖尿病，并且计划怀孕，您需要咨询医生怎样控制您的病情。

很多医院都有糖尿病分析诊所，在那里您可以与医生讨论控制您的血糖指标的最好方法，谈论如何在孕期控制糖尿病。

建议有糖尿病的女性在准备怀孕前3个月和怀孕的最初3个月每天服用5毫克的叶酸，这比没有糖尿病的女性每天服用400微克剂量要大（见16页）。

原因在于糖尿病会增加胎儿出现问题的风险，如：脊柱裂。

对于脊柱裂叶酸有预防作用。

分娩对于有糖尿病的女性也存在更多的问题，如：婴儿过大、刚出生时发生呼吸问题、黄疸以及低血糖。

当您一怀孕就应该被转给针对糖尿病人的产科专科医生，在那里您会得到特殊的照顾。

您需要更频繁的产前检查、更多的超声波检查和专门监测您的血糖水平的血液检查。

您可能需要每天注射大约4支胰岛素，剂量一般会随着孕龄增加而稳步增加直到分娩。

您的血糖水平控制得越好，您和胎儿在孕期的问题和风险就越小。

因为患有糖尿病的女性怀孕后期的风险会提高，如：产前子痫症（见472页）和胎儿出生时死亡。

您通常会被建议在分娩日前大约一周做引产术（见430页）。

一旦开始分娩，医生会密切监测您的血糖水平，您可能需要注射胰岛素和点滴糖，您的婴儿的血糖水平也会在出生后24小时内被密切监测。

分娩后，您的胰岛素剂量将会减少到怀孕前的水平：如果您是自己哺乳，剂量可能会进一步减少。

癫痫如果您患有癫痫病，在准备怀孕前与医生讨论怀孕的问题非常重要。

因为特定的药物对胎儿发育有一定的危害。

虽然如此，控制癫痫病的发作也是十分重要的，所以您的医生会努力确保您怀孕前服用最少剂量的药物。

当您怀孕大约20周的时候，要进行超声波检查，仔细观察胎儿是否异常（见214页），如：腭裂，它和某些药物有些许的关系。

如果您的情况在怀孕期间变差了，需要联系您的医生。

<<怀孕日志>>

编辑推荐

《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》由多位不同领域的专业人士编写，他们都是各自领域的专家。这些助产士、医生、产科专家和儿科专家负责了成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生了成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助，他们的经验和知识汇集成《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》：与此同时，《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》还包括营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。

书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的指导。

《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》还为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑，同时也为女性在孕期和初为人父母时如何让伴侣一起参与提供了建议。

<<怀孕日志>>

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>