

<<图解妊娠与分娩>>

图书基本信息

书名：<<图解妊娠与分娩>>

13位ISBN编号：9787533128708

10位ISBN编号：7533128702

出版时间：2001-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：（英）奥特

页数：173页

译者：杨德祥/潘鲁宁

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>

<<图解妊娠与分娩>>

内容概要

本书主要介绍了妊娠与分娩，包括：受孕、妊娠、做个健康的孕妇、孕期检查、产前准备等。

<<图解妊娠与分娩>>

作者简介

作者：(英)蒂娜·奥特 译者：杨德祥

<<图解妊娠与分娩>>

书籍目录

第一章 受孕 你适合怀孕吗 新生命的诞生 怀孕的体征 妊娠试验 怀孕的感觉 预产期的计算 选择专业
医护顾问 第一次咨询 随后的常规检查第二章 妊娠 前三个月 中三个月 后三个月第三章 做个健康的
孕妇 孕期的饮食 孕期的健身运动 注意运用合理正确的姿势 持举重物的要点 孕期性生活 相关的健
康问题第四章 孕期检查 怀孕初期的检查 怀孕后期的检查 遗传及产前风险咨询第五章 产前准备 产
前学习班 了解分娩疼痛的原因 应对分娩的技巧 缓解疼痛的方法 入院前准备第六章 分娩 分娩方
式的选择 临近分娩前的身体变化 临产的先兆 应该何时去医院 入院后的相关检查 分娩的过程 分娩
的体位 预产期的偏差 剖宫产 剖宫产术后的经阴分娩第七章 助产 助产种类与方法 并发症 分娩的特殊
情况第八章 婴儿的前几周 生命的第一个小时 新生儿的身体 新生儿的感受、反射和行为 新生儿黄疸
第九章 初为人母 母婴关系的确立 最初的日子 生理与心理的调整 将宝宝接回家 产后的性生活 产后
抑郁 体形的恢复第十章 新父母的实用技巧 宝宝的喂养 养成良好的睡眠习惯 洗澡的要点 使用尿布
的技巧 包皮环切术 如何适应你的新角色

<<图解妊娠与分娩>>

章节摘录

书摘第一章 受孕 当你决定要为人父为人母的时候，应当清楚这将是整个人生中的一次极为重要的抉择，而且即将成为准父母的丈夫和妻子都必须为未来可能将要发生的一切做好充分的准备。能够预先制定好妊娠计划，充分考虑到各个方面的因素，并且根据自己的身体情况作出相应的明智选择，将会有助于你更加从容地面对今后的漫漫征程。无论是在妊娠期内还是小孩出生以后的日子里，这对于你生活方式的健康有序都是一个极为重要的保证。

在怀孕之前，最好先去医院咨询一下大夫，这样一方面可以确保将自己的身体调整到生育所必需的良好状态，一方面也可以了解到你的日常生活中哪一些细节需要进行必要的改变。另外还可注意记录自己的月经周期，这样有助于你确定上次月经的具体时间。

你适合怀孕吗？

孕前检查可以大大提高你拥有愉快的妊娠、更为轻松的分娩以及获得一个健康宝宝的可能性——请记住在你意识到自己已经怀孕之前，你的宝宝可能已经在你的子宫中发育好几周了。所以我建议你在想怀孕之前，首先查看一下下面的列表，并采取相应的对策。

你是否吸烟、喝酒或者服用了非医生开出的药品？

如果属于这种情况，你应当马上停止——至少在你想怀孕之前的3个月内，你必须这样做。

你是否正在服用处方药？

如果是这样，请告诉你的医生你正在准备怀孕。不过在咨询你的医生之前，请不要停止服用处方药。

你最近是否要接受免疫接种，例如风疹？

在你怀孕期间，不应当再接受此类免疫接种。

根据你的自身情况考虑一下是否有进行任何性传播疾病检测的必要。

你的工作场所和家庭环境是否足够安全？

在你的周围是否存在某些潜在的有害因素？

应当尽量避免接触有毒的喷雾剂、吸入剂、汽油烟雾以及猫和狗的粪便(其中可能含有一种名叫弓形体的寄生虫)，不能用过热的水洗澡，避免接触或者食用生肉。

你的身体状况怎么样？

由于韧带会变得松弛下来，孕妇身上的肌肉和关节将要承受更大的负荷，所以适当地开展健身锻炼是很有好处的。

你的膳食是否富含营养而又搭配合理？

如果不是这样，建议你改变自己的饮食习惯。

你是否服用叶酸补剂？

如果没有，那就从现在开始。

你的家庭中是否存在遗传病史？

如果存在，你应当考虑进行有关的遗传咨询。

新生命的诞生 妊娠——是指一个新的生命诞生的那一刻——只有当男性的精子穿透了女性卵子的细胞壁并且二者的细胞核相互融合在一起时才会发生。

这种解释略显枯燥和单调，不过对于后序过程的了解——也就是下一步胚胎的成长发育——将有助于你以愉悦的心情面对自己身体将要发生的变化。

女性内生殖器是由阴道、子宫以及位于两侧的两条输卵管和两个卵巢组成的。

阴道是一条长约7.5厘米的纤维肌肉管道，极富弹性，它即可容纳性交时男性阴茎的插入，又能承受分娩第二阶段时胎儿头部的娩出。

子宫是个肌肉发达的中空器官，形状酷似一个倒置的梨，位于膀胱的后部与直肠的前部。

子宫分为两部分：上部的宫体及下部的宫颈。

宫颈是由纤维结缔组织组成的，其下端与阴道相连。

两条输卵管分列于子宫的两侧，将子宫与两端的卵巢连接在一起。

<<图解妊娠与分娩>>

子宫两侧各有一个卵巢，卵巢是女性的生殖腺。

它们的主要功能是生成卵细胞，但是在青春期脑垂体分泌的激素刺激下，卵巢开始分泌雌性激素和黄体酮：正是这些激素诱发了青春期女性的一系列生理变化，比如乳房的发育以及体毛的生长。

受孕的时刻在导致新生命诞生的诸多环节中，第一个步骤是排卵，即一个卵子由一侧的卵巢排出的过程。

一般一个月经周期为28天，排卵通常发生在第14天；卵子一旦被排出，它可以在随后的12~24小时内的任何时间受精。

伴随着输卵管有节律的收缩以及纤毛的运动，卵细胞将被一步一步缓缓地输送到子宫中去。

同时，子宫颈会分泌出一种碱性的黏液来吸引精子。

当男性射精时，女性的阴道中大约会聚集着多达3亿个精子；但是这些精子随后必须穿越阴道，进入子宫，然后上行进入输卵管，在如此漫长的行程中大多数精子将会被淘汰掉。

精子在行程中逐渐成熟起来，并且获得了释放一种酶的能力，这种酶对于软化卵子的胶状内膜是必需的。

软化内膜需要大量精子的参与，但是最终这层膜一旦被某个精子穿透，卵细胞的外膜又会自动地封闭起来，以防止其他精子的继续进入。

然后这个成功的精子的细胞核就会同卵子的细胞核融合在一起，形成合子，即受精卵：一个新的生命从此诞生了。

男孩还是女孩？

每一个受精卵都包含着46条染色体，其中的一半来自母亲的卵子，而另一半则来自父亲的精子。染色体为非常细小的线状结构，每条染色体上都携带着成千上万的基因——正是这些微小的基因决定着孩子将会从父母亲身上继承哪些特征，例如头发与眼睛的颜色以及血型等等。

P1-5

<<图解妊娠与分娩>>

编辑推荐

从筹划怀孕到宝宝出生后的生活，蒂娜·奥特为您提供了一个全程的和立体的视角。她不仅阐述了生理变化的重要性，而且还帮助您了解您可能会经历的生理体验：子宫中的生命，胎儿的成长历程。

分娩的应对技巧。

新生儿的护理，营养运动与体形恢复。

蒂娜·奥特不仅是一名注册助产士，而且还是一位具有国际资格认证的生育教育者。同时，她还兼任健康顾问和健身操教练。

<<图解妊娠与分娩>>

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>