

<<怀孕这样做孕产最顺利>>

图书基本信息

书名：<<怀孕这样做孕产最顺利>>

13位ISBN编号：9787537553070

10位ISBN编号：7537553076

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：刘志芬

页数：277

字数：200000

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>

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

### 内容概要

年龄、季节、时机、体位，都会影响受孕的结果？

萎靡不振，瞌睡连连，是不是怀孕了？

洗衣、拖地、下厨房，合格准爸爸到底是怎样炼成的？

大龄妈妈、超重妈妈，如何安然度孕期？

吃什么养胎，吃什么防病，怎么做有助于顺产，都有好方法！

坐月子吃什么，想快速恢复好身材怎么办？

从备孕、怀孕到生产，新手妈妈一定要知道的所有事——  
掌握备孕、孕期、产后的所有注意事项，怀孕就是要这么讲究！

合理营养，健康又聪明的宝宝是你吃出来的！

从受孕计划到孕期检查，从科学饮食到注意要点，  
妊娠期常见的病症调理，特供食疗菜谱，维护准妈妈健康！

提供准爸爸的心理调适和陪伴要点，让夫妻感情加倍！

特供下奶食疗方、产后康复操，快速恢复产前完美身材！

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

### 作者简介

刘志芬妇产科主任医师，有着30年妇产科临床实践经验，相信只要妈妈做得对，就能养育出健康的宝宝！

作为在妇产科临床做了三十多年研究的专业医师，刘志芬主任结合多年的实践经验和最先进、最科学的医学理论，为孕妈妈们总结出了一套最科学、最合理、最有用的孕期指导方案，准妈妈们在本书的指导下度过孕期，就能孕育出健康又聪明的优质宝宝！

现任：中华医学会会员中华医学会山东省围产分会委员中国医师协会山东围产分会委员烟台市医学会医疗事故鉴定专家

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

### 书籍目录

不可忽视的备孕工作  
了解优生与遗传，预约优质宝宝  
什么是优生  
揭秘有趣的遗传  
预防遗传病，遗传咨询不可少  
常见遗传病有哪些  
哪些人不宜生育  
哪些人必须做遗传咨询  
积极防治疾病，健康、平稳地度过孕期  
不孕不育  
性病  
宫颈糜烂  
阴道炎  
子宫肌瘤  
盆腔炎  
乳腺疾病  
6类特殊女性备孕需谨慎  
有过流产史的女性  
上一胎剖宫产的女性  
高龄妊娠的女性  
O型血的女性  
有肥胖症的女性  
孕前检查，为孕期健康保驾护航  
未准妈妈，你需要接种哪些疫苗  
流感疫苗  
水痘疫苗  
甲肝疫苗  
乙肝疫苗  
躲开影响受孕的不良因素  
停止避孕  
经期勿同房  
不能频繁冲洗阴道  
不要刚结婚就怀孕  
心理压力不宜过大  
不要染发烫发  
身心不佳时不宜怀孕  
备孕期间禁养宠物  
戒烟忌酒  
改掉影响精子质量的行为  
制订备孕锻炼计划  
哪些运动方式更合适  
早晚锻炼应该注意哪些事项  
这些最佳受孕条件，请把握好  
最佳生育年龄  
最佳受孕季节

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

最佳受孕时机

40周孕期全程指导

孕1周：准爸妈，你们准备好了吗

孕2周：选对日子，预约最优质的宝贝

孕3周：精卵相约，一颗新生命的种子诞生了

孕4周：小小的胚胎开始着床了

孕5周：此时的宝贝外观像极了"小海马"

孕6周：胎心开始跳动

孕7周：恶心呕吐如约而至

孕8周：最初的胎动，妈妈却无法感知

孕9周：胚胎期结束，正式步入胎儿阶段

孕10周：小心坏情绪影响宝宝发育

孕11周：开始预防妊娠纹吧

孕12周：胎宝宝初具人形

孕13周：终于度过了流产高峰期

孕14周：孕妈妈成了标准的孕妇模样

孕15周：宝贝会打嗝了

孕16周：是男？

是女？

清晰可辨

孕17周："小鱼"般的游动，你感觉到了吗

孕18周：如果可以，请自我监测胎动

孕19周：学会吞咽，羊水成了胎宝宝口中的"美味"

孕20周：对妈妈的声音更着迷

孕21周：胎动变得更活跃

孕22周：大脑发育更加迅速

孕23周：看上去像个皱巴巴的小老头

孕24周：谨防妊娠糖尿病找上你

孕25周：胎宝宝的味蕾开始形成

孕26周：抓住小脚当玩具

孕27周：第一次睁开双眼

孕28周：胎宝宝的睡眠周期形成了

孕29周：双眼能看到光了

孕30周：孕妈妈的行动变得越发艰难

孕31周：胎宝宝的活动空间越来越小

孕32周：看上去像个婴儿的模样了

孕33周：越来越多的不适接踵而至

孕34周：胎头入盆，为分娩做好准备

孕35周：孕妈妈，你会紧张不安吗

孕36周：身体越来越沉重，安全才是第一位的

孕37周：小心！

分娩随时可能来临

孕38周：留心分娩征兆，为入院待产做足准备

孕39周：充分了解分娩知识

孕40周：宝贝降生了

产后康复及护理

产后坐月子

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

坐月子须知  
产后饮食注意事项  
月子里的最佳进补食物  
产后康复与保健  
产后虚弱  
产褥感染  
产后腹痛  
产后排尿困难  
产后尿失禁  
产后恶露不净  
产后便秘  
产后痔  
产后抑郁  
产后42天检查  
产后塑身运动  
胸式呼吸  
腹式呼吸  
胸部运动  
腹部运动  
骨盆运动  
腰部运动  
背部运动  
臀部运动  
下肢运动  
凯格尔运动  
性生活的恢复  
把握好性生活的恢复时机  
产后首次性生活要小心  
注意避孕

## &lt;&lt;怀孕这样做孕产最顺利&gt;&gt;

## 章节摘录

孕13周胎宝宝的发育进入孕13周后，胎宝宝有7.5-9厘米长了，体重也比上一周有所增加。此时，胎宝宝的小脸蛋看上去跟成年人的五官差不多了，只是眼睛在额部更为突出，但两眼之间的距离拉近了，眼睑仍紧紧地闭合着；嘴唇已经能够张合；耳朵也已经就位。

在这一周，胎宝宝的脖子已经完全成形，并能支撑头部运动。胎宝宝的肝脏开始制造胆汁，肾脏也开始向膀胱分泌尿液。胎宝宝的神经元迅速地增多，神经突触也逐渐形成，条件反射能力加强，胎宝宝的手指开始能与手掌握紧在一起，脚趾与脚底也能弯曲了。

此时，如果孕妈妈用手轻轻碰触腹部，胎宝宝就会蠕动起来，但孕妈妈仍然感觉不到胎宝宝的动作。孕妈妈的变化从孕13周开始，就进入孕中期了。

此时，孕妈妈可能会感觉到自己的腹部变大了，同时原来的衣服也开始变得不合体，该换上孕妇装的时候了。

此时，孕妈妈的乳房也正在迅速地增大。由于腹部和乳房逐渐增大，这些部位的皮下弹力纤维会逐渐断裂，并出现暗红色的妊娠纹，有些孕妈妈也会在臀部和腰部出现妊娠纹。

另外，孕妈妈的情绪可能还会出现波动，孕妈妈要注意自我调控，防止情绪焦躁不安。尽管过了孕早期这道门槛，但并不意味着妊娠彻底安全了。医学上将孕12周之前发生的流产称为早期流产，孕12周之后发生的流产称为晚期流产。因此，此时，孕妈妈仍须注意预防流产。

有过流产史的孕妈妈仍要注意休息，避免剧烈运动及性生活。不可触犯的禁忌忌长时间保持同一个体位进入孕中期后，孕妈妈的子宫逐渐增大，会逐渐压迫到下腔静脉，进而造成下半身静脉回流不畅，易导致静脉曲张、痔疮等问题。如果孕妈妈经常保持同一个体位，则可能使这种情况加剧。因此，孕妈妈应经常变换体位，避免久坐、躺着不动，以免造成身体不适，同时也不能为胎宝宝的生长发育提供有利条件。

完美孕妈优孕常识及时换上孕妇装从这一周开始，孕妈妈的子宫逐渐增大，肚子也变得越来越突出，孕前的衣服可能已经有些紧了，这时就要考虑换上宽松的孕妇装了。

选购孕妇装时，孕妈妈需要注意以下事项：就尺寸而言，大多数孕妇装的尺寸都是根据怀孕前的尺码标出的，孕妈妈购买时最好试穿一下，以免尺码不合适。

购买时，尽量避免选择装饰过多的孕妇装，最好选择舒适简便的服装，以免衣服上过多的装饰使孕妈妈的腹部显得更为突出。

由于孕期的血流量增加，因此孕妈妈更容易出汗。建议孕妈妈选择透气性好的天然纤维材质衣物。

另外，衣物材质的选择还应考虑到季节因素，冬天最好选择保暖性良好、质地轻柔的针织品或毛织品；夏天则最好选择透气性、吸水性皆佳且不怕洗涤的纯棉织品或麻布料。

适当午睡怀孕后，孕妈妈容易变得疲惫，因此比孕前需要更多的睡眠时间。而多出来的睡眠时间最好安排在午睡时。

这是因为适当午睡可以帮助孕妈妈消除劳累，神经放松，还能恢复活力。

至于午睡的时间，则因人而异。通常，午睡以半小时到一小时为佳，时间再长一点也可以，总之以孕妈妈休息好为主。

午睡时，建议孕妈妈脱下鞋子，抬高双腿，全身放松。

除午睡外，其他时间劳累时，孕妈妈也可躺下休息一会儿。

室内温度要适宜怀孕期间，孕妈妈对温度变化比较敏感，只有将居家温度调整到适宜范围内，才能使孕妈妈感到舒适。

通常情况下，孕妈妈居室内的温度以保持在20-22 为宜，不宜过高也不宜过低。如果室内温度过高，容易使孕妈妈感到头昏脑涨、精神不振、情绪烦躁；而温度太低，则又会使孕妈

## &lt;&lt;怀孕这样做孕产最顺利&gt;&gt;

妈感到发冷，容易着凉。

另外，在不同的季节，保持室内温度要采取合适的方式。

比如，夏季，要经常开窗通风，也可适当使用电风扇或空调来调节室内温度，但电风扇或空调不能长时间对着孕妈妈直吹，还要控制时间及冷气的方向；冬季，对于没有暖气的家庭，可以考虑使用电暖器或空调来取暖。

保持合理的室内湿度怀孕后，家人要为孕妈妈打造舒适的居家环境，如居室的布置、温度的调节等，但室内的湿度问题往往容易让人忽视。

通常，孕妈妈所居住的居室内空气湿度以50%左右较为适宜，空气湿度既不能过高也不能过低。

如果空气湿度太高，易导致细菌滋生，可能会诱发感染，另外还会使被褥变得潮湿，严重时甚至会导致孕妈妈关节酸痛；如果空气湿度太低，室内则变得比较干燥，会使人体流失过多的水分，导致孕妈妈上火，出现口干舌燥、鼻黏膜干燥出血等症状。

一般情况下，人体在秋冬季节会感觉比较舒适，一年中最不易调节空气湿度的两个季节就是夏天的梅雨季节和冬季。

在潮湿的梅雨季节，可将孕妈妈的居室经常开门通风，也可用去除潮湿的产品消除室内湿气；冬季，为防止室内过于干燥，可使用加湿器，也可在暖气上放湿毛巾、水盆等物品，来增加室内湿度。

合格准爸这样做进入孕中期后，胎宝宝的各项发育都进入了一个新的阶段，大多数孕妈妈的妊娠反应也有所减轻，因此此时是进行胎教的理想阶段。

但由于孕妈妈在身体及心理上都会发生较大的变化，经常感到精力不足，因此准爸爸一定要在妻子身体不适或精力不足时照顾好妻子的生活、担负起胎教的重任。

研究显示，准爸爸经常对胎宝宝进行胎教，不仅能起到很好的胎教效果，而且能在孩子出生后与孩子建立起亲密的亲子关系。

这是因为，一来胎宝宝特别喜欢男性低沉的声音，准爸爸的声音可对胎宝宝形成有利的刺激；二来准爸爸在妻子怀孕期间参与了胎教，能让胎宝宝记住了准爸爸的声音和关爱，这样在宝宝出生后便熟悉了爸爸的声音。

因此，从这一周开始，准爸爸一定要多参与到胎教中来。

警惕孕期常见病阑尾炎阑尾炎并不是孕期的多发病，但仍有一定的发病比例，一旦发病，可能会危及孕妈妈和胎宝宝的健康。

发病原因阑尾位于人体腹部的右下方。

随着孕周的增加，孕妈妈的子宫会逐渐变大，这样就会将阑尾等组织慢慢地往右上方推挤，随着孕期的推进，阑尾便会向上或向右升高。

到孕32-36周前后，阑尾升高到子宫的侧后方。

一直到分娩后的10-12天，阑尾才会回到原来的位置。

由于阑尾位置的变动，大部分在孕前患有慢性阑尾炎的孕妈妈，其病情可能会在孕期由慢性转化成急性。

不过，怀孕期间患阑尾炎的情况却不多见。

发病征兆当孕妈妈患急性阑尾炎时，右下腹部会突然感到强烈的阵痛，这种疼痛与流产或早产时引起的整个子宫疼痛不同，只是阑尾所在的位置出现疼痛，同时发病部位还会发热。

患病时怎么办孕前患有慢性阑尾炎的女性，最好在孕前就进行手术治疗，如果在孕期出现疼痛，则应尽早地就医并接受检查。

如果发现孕妈妈患的是急性阑尾炎，为防危及生命，一般要立即接受手术，将阑尾切除。

腹泻腹泻是指排便次数明显超过平日习惯的频率的情况，是一种常见症状。

腹泻不但会发生在常人身上，也会发生在孕妈妈身上。

孕妈妈为什么会腹泻怀孕本身极少引起腹泻，也不会使已有的腹泻加重，孕妈妈患腹泻一般多由感染所引起，最常见的病原体有沙门氏菌、弯曲杆菌、志贺氏痢疾杆菌、原虫及病毒等；此外，饮食不当、食物中毒或其他部位病毒感染也可能引起孕妈妈腹泻。

孕期腹泻有哪些危害孕妈妈一旦患有腹泻，就可能引起脱水、电解质紊乱等问题，同时还会妨碍对营养物质的吸收，从而影响胎宝宝的生长发育，病情严重时可能还会引发宫缩而导致流产或早产，因此

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

孕期患有腹泻一定要积极治疗。

治疗与用药孕妈妈一旦出现腹泻腹泻症状，最好及时就已确诊是否为感染所引起。

如果不是由感染所引起的，只是普通的拉肚子，那么一般采取适当补液的治疗方法即可，通过口服加少量糖和盐的水来补足因腹泻丢失的水分和电解质，尤其是钾离子，同时还要密切观察胎宝宝情况是否良好，是否出现早产或流产的征兆。

如果孕妈妈腹泻由感染所引起，那么就要根据感染情况在医生指导下使用抗感染药物进行治疗。

但由于抗感染药物有不良反应，有些还有潜在的致畸可能，因此使用时必须十分小心，切不可自行服用，一定要在医生指导下服用。

另外，如果孕妈妈出现反复腹泻的情况，那么则要注意检查是否合并有其他慢性疾病，如结肠炎、甲状腺疾病、结核等疾病。

如果存在以上疾病，则应针对原发病进行治疗。

## <<怀孕这样做孕产最顺利>>

### 编辑推荐

《怀孕这样做,孕产最顺利》编辑推荐：权威妇产科专家“独家特供”40周孕期同步指导方案。40周，每周都有不同的指导方案。

网罗新手妈妈担心的所有问题，收纳最全面最有用的优孕常识。

14次孕期体检备忘录，42个不可触犯孕期禁忌，58条完美孕妈优孕常识，9套特效产后康复操，超全面，很贴心，让你掌握新手妈妈必须注意的全部大小事！

30年临床经验总结，50000个妈妈亲身验证有效，有着30年妇产科临床实践经验，相信只要妈妈做得对，就能养育出健康的宝宝！

孕期这样做，宝宝更健康，产后快速恢复好身材！

聪明的宝宝，都有一个会“胎教”的妈妈！

<<怀孕这样做孕产最顺利>>

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>