

<<妊娠分娩产后育儿>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩产后育儿>>

13位ISBN编号：9787538437911

10位ISBN编号：7538437916

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：郑郑 主编

页数：642

字数：672000

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>

## <<妊娠分娩产后育儿>>

### 前言

怀孕生育是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，在这段时间，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

在孕育生命的美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

从开始的准备到终于如愿以偿的成为骄傲的准妈妈，你的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都经历着各种考验。

为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道有些事能做，有些事不能做。

怎样才能生育一个健康的宝宝？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。

## <<妊娠分娩产后育儿>>

### 内容概要

积累了多年孕产经验的专家为您提供科学的、全面的、专业的孕育指导。  
为每一位想做妈妈的人详细解释了生活中应该知道的各种事项，是一本不可或缺的工具书。  
给您的小册子将成为您家庭档案的一个重要的组成部分，是一家人真正走向幸福的历史记载。

## <<妊娠分娩产后育儿>>

### 作者简介

郑郑，北京中日友好医院妇产科副主任医师。

1986年毕业于山东医科大学（现山东大学医学院）医疗系，分配到北京天坛医院妇产科，师从宋维丙、钱止维等名师，1990年调入中日友好医院妇产科，跟随邢淑敏、卞美璐、刘颖等著名教授工作学习，至今从事妇产科一线临床和教学工作

## &lt;&lt;妊娠分娩产后育儿&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 妊娠 准备怀孕做妈妈 1 优生有哪些基本知识 2 孕前要调养好身体 3 选择最佳生育年龄 4 过早生育有什么危害 5 怀孕的最佳季节 6 营造赏心悦目的生活环境 7 判断怀孕的方法 8 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕 9 戒酒后多长时间可以怀孕 10 怀孕前为什么要戒烟 11 身体疲劳时不要怀孕 12 家电污染对优生有影响吗 13 带环怀孕的胎儿能要吗 14 为什么蜜月期间不宜怀孕 15 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗 16 父母血型与优生 17 孕前应避免哪些劳动 18 有过葡萄胎还能正常怀孕吗 19 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 20 “不孕”和“不育”是一回事吗 21 切莫春节期间怀孕 22 孕前锻炼 23 孕前补充叶酸的必要性 24 刚受过x光照射的妇女不宜立即怀孕 25 未婚不宜怀孕 26 停用传统避孕药后怀孕的时间 27 在性高潮时怀疑 28 产前需要做哪些常规的化验检查 29 有剖宫产史的孕妇需要注意些什么 30 建立围产期保健手册的作用
- 怀孕第一个月 1 妊娠的判断 2 孕妇应做的孕前检查 3 母体变化 4 胎儿发育 5 预产期计算方法 6 大脑益智胎教法 7 科学胎教的内容 8 胎教的进行 9 胎教的早期运用 10 孕妇的心理变化 11 早期为什么会发生早孕反应 12 如何克服早孕反应 13 妊娠早期反应一般持续多长时间 14 孕妇注意低钾血症 15 早孕反应太剧烈不宜盲目保胎 16 孕妇早期感冒的防治 17 孕妇早期要查肝功能 18 孕妇早期发热的防治 19 孕妇早期要查乙肝表面抗原 20 识别假孕真面目 21 孕期饮料选择 22 孕期爱酸性食物 23 婚后第一胎不宜做人工流产 24 早产及流产后的妇女急于再孕合适吗 25 流产后的注意事项 26 孕妇喜凉怕热的原因 27 睡眠 28 孕妇仍有月经须检查 29 孕妇尿频现象的处理 30 孕妇不宜洗热水浴 31 孕妇谨慎打预防针 32 孕妇接种破伤风疫苗的时间 33 预防畸形胎儿的产生 34 孕妇患病应看医生 35 孕妇应注意衣原体感染 36 孕妇乳房胀痛与腹痛的处理 37 孕妇早期要查白带 38 孕妇心慌气促的防治方法 39 孕期应遵循的营养原则 40 孕早期如何摄取适当的食物量 41 孕期的主要食品 42 宫外孕会重复发生吗 43 怀葡萄胎以后, 会不会患癌症 44 有糖尿病而妊娠是否需堕胎 45 高龄产妇是否一定会难产
- 怀孕第二个月 1 孕妇母体的变化 2 子宫的增大规律 3 胎儿发育 4 胎儿五感发育与训练 5 大脑益智胎教法 6 抚摸胎教法 7 胎儿发育促进胎教法 8 胎儿运动发育与训练 9 音乐胎教法 10 优境胎教法 11 综合保健胎教法 12 促进第二个月胎儿智力发育 13 消除妊娠反应不可采取的措施 14 淋浴 15 孕妇保持良好心境的方法 16 孕妇不能睡电热毯的原因 17 孕妇衣服与鞋子的选择 18 孕妇安全度过三伏天 19 孕妇乳头下陷与扁平纠正方法 20 孕妇生活要有规律 21 孕妇注意睡眠和休息 22 孕妇可适当做些家务和运动 23 孕妇头发的护理 24 孕妇的化妆 25 孕妇牙齿的护理 26 孕妇要有正确的姿势 27 孕妇注意家庭监护 28 孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林 29 注意病毒对胎儿的影0向 30 孕妇眩晕昏迷的防治 31 孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法 32 孕妇不宜多做B超检查 33 孕妇腰痛的防治 34 孕妇腹痛的治疗 35 注意性病对胎儿的影响 36 孕妇盲目保胎对吗 37 准妈妈不宜做CT检查 38 出现贫血的防治 39 准妈妈要远离电磁辐射 40 孕妇不宜服用的中成药 41 妊娠后勤洗阴道有哪些害处 42 孕妇应注意晒太阳 43 孕妇不宜从事某些化工行业 44 孕妇不宜接触农药 45 注意摔伤 46 要愉快舒畅 47 饮食要新鲜多样 48 孕期不宜营养过剩 49 孕妇不宜多吃冷饮 50 孕妇不宜吃热性香料调味品 51 孕妇饮食不宜过咸、过酸 52 孕妇不宜高脂肪、过度高蛋白饮食 53 孕妇不宜长时间素食 54 孕妇不宜喝刺激性饮料 55 孕妇不宜滥服温热补品 56 孕妇不宜高糖饮食 57 孕妇不能食用霉变食品 58 孕妇不宜只吃精米精面 59 孕妇适当增加含铁食物 60 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽 61 孕妇适当补充钙剂
- 怀孕第三个月 怀孕第四个月 怀孕第五个月 怀孕第六个月 怀孕第七个月 怀孕第八个月 怀孕第九个月 怀孕第十个月 怀孕初期食谱 怀孕中期食谱 怀孕后期食谱
- 第二章 分娩 第三章 产后 产后保健 产后食谱 产后四季食谱 产后哺乳食谱 产后健美
- 第四章 育儿 新生儿期 出生第一个月 出生第二个月 出生第三个月 出生第四个月 出生第五个月 出生第六个月 出生第七个月 出生第八个月 出生第九个月 出生第十个月 出生第十一个月 出生第十二个月 出生第1-2岁 婴幼儿食谱



## &lt;&lt;妊娠分娩产后育儿&gt;&gt;

## 章节摘录

准备怀孕做妈妈1优生有哪些基本知识计划生育就是指有计划地生育子女，它是从我国的国情出发，从全国人民的利益出发而制定的一项基本国策。

根据我国的宪法，除在人口稀少的少数民族地区和其他地区以外，都要实行计划生育。

计划生育的内容包括提倡晚婚和节制生育实行计划生育，既是国家推行的一项基本国策，也是每个公民应尽的义务。

优生的方法是提倡优生，改进人类的遗传素质，把已有的不良遗传素质阻断，不让其传给后代。

因此，我们必须讲究生育的优质性，做到优生、优育、优教，这是每一位父母义不容辞的责任和应尽的义务。

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。

孩子要做到体格发育正常、健康、活泼，必须采取一系列优育措施：坚持母乳喂养，定期对小儿进行体格检查（包括身高、体重等各项指标）；进行计划免疫（如结核、麻疹等），以预防传染病；防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

另外，为了小儿的体格健壮、聪明伶俐，早在胎儿期就进行教育，这称为“胎教”。

“三优优生法”优选配偶法：性格要协调，年龄要合适，不近亲婚配，不选有遗传病的配偶。

优选怀孕时机法：酒后、病中、大病初愈不宜怀孕，男女双方生物钟运行在高潮期不宜怀孕。

孕后母体的最优护理法：衣宜宽以棉毛质料为优选，不用电热毯。

味宜淡不偏食，要多吃蔬菜，可做适当的运动，不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。

居要安，卧室空气要新鲜，生活环境要赏心悦目，心情愉快、舒畅。

2孕前要调养好身体要想生育一个健康聪明的孩子，父母的身体素质是优生的基础。

做好孕前身体素质的调养，最关键的是夫妇要分别坚持进行健身活动，包括健身运动和有益于健身的艺术活动。

满足于自我封闭式的新婚生活，无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。

保持健康的精神状态，是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件，绝对不能忽视。

3选择最佳生育年龄掌握好合适的生育年龄，对优生优育是非常重要的。

这里先说早婚早育，年轻妇女（未满20岁）生育的孩子体重较轻，较多早产。

更重要的是，一些染色体异常现象也较多地出现在年轻妇女所生的子女当中。

这些染色体异常的胎儿常常会表现为发育不正常，或有明显的畸形。

生育较晚也不好，因为高龄初产妇难产率比年轻初产妇显著增高，婴儿畸形率也显著增多，这对产妇自身和婴儿都十分不利。

有一种染色体异常，叫先天愚型，也常与母亲年龄过大（超过35岁）有关。

这种病在29岁以下妇女所生的婴儿中较少，30-34岁妇女所生的就增加到1/700，35-39岁所生的则高达1/300。

年轻的夫妇一定要根据自己的具体情况，选择最佳的生育年龄。

有专家认为从科学生育的角度来看，最佳生育年龄女性为23~25岁，男性为25~27岁。

特别是许多年轻夫妇，在事业处于关键时刻，把生育年龄稍稍推迟也是无妨的。

又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨等完全康复后再生育。

这样做也可以视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

总之，适当的生育年龄靠夫妇双方灵活掌握。

但早和晚大致要有个参考标准为好。

4过早生育有什么危害女性要到18岁以后才初步完成骨骼发育，早育的女性易患妇科病，且宫颈癌患病机会增加。

从另一个角度看，过早生育的女性还不具备做母亲的能力，年纪轻轻的便挑起了生儿育女的担子，既不会自我保健，又不会带孩子，势必影响工作和学习。

## &lt;&lt;妊娠分娩产后育儿&gt;&gt;

同样地，对于我们一个人口众多的大国，早育也是与我国现行生育政策相违背的。

5怀孕的最佳季节新婚夫妇想要一个孩子，那么就应该选择合适的怀孕季节。

一般来说，选择合适的怀孕季节，要考虑多方面的因素，其中包括能不能呼吸到新鲜空气、穿衣服行动等是否方便、蔬菜瓜果是否充足、能不能有效抵抗病毒感染等等。

如果有条件的话，最好能将几方面因素综合考虑，选择一个理想季节。

胎儿的大脑皮层在妊娠的前3个月开始形成，4~9个月发育最快，这时需要充足的氧气和营养。

四五月份气候适中，气温变化小，风景秀丽，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复、婴儿的生长发育都带来许多便利。

因此，从这一方面来考虑，八九月份，即夏秋之交也是怀孕的理想季节。

冬末春初是一些疾病流行的时期，病毒性传染病较多。

病毒可以引起胎儿的先天缺陷。

怀孕头3个月是胚胎的敏感期，如果受病毒感染，容易导致畸胎，因此，从健康这方面来考虑，最好不要在冬末春初怀孕。

综上所述，夏、秋季怀孕可使胚胎在前3个月避开流行病毒感染，又有利于孕妇多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以保证母子合理的营养结构和营养量，夏季分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。

所以，夏季秋季可以说是理想的怀孕季节。

除了考虑上述几方面的因素外，育龄妇女及家人还要考虑自身的特殊条件，况且怀孕的季节理想与否也不是绝对的。

即使不在夏秋季怀孕，但只要注意改善不利条件或注意弥补不足也可以生出一个健康可爱的宝宝。

6营造赏心悦目的生活环境首先，居室应该整齐清洁，安静舒适，不拥挤，不黑暗，通风通气。

其次，最好保持适宜的温度，即20~22℃。

再次，最好保持一定的湿度，即50%的相对湿度。

还有，居室中的一切物品设施要便于孕妇日常起居，消除不安全因素。

最后，居室中要有良好的声像刺激，经常播放一些有益的胎教音乐；经常对胎儿说话；争吵和打骂是决不应有的。

还要合理调整居室中的色彩搭配。

孕妇在不同的妊娠期对不同的色彩有不同的感觉，要选择孕妇所喜爱的颜色来装饰居室，使孕妇心情愉快。

7判断怀孕的方法以下几项指标对于怀孕的确定有一定的参考价值：基础体温：基础体温是指经过较长时间睡眠（8小时以上）清醒后，在尚未进行任何活动之前，所测得的体温。

正常生育年龄妇女的基础体温，是随月经周期而变化的。

排卵后的基础体温要比排卵前略高，上升0.5℃左右，并且持续12~14天，直至月经前1~2天或月经到来的第一天才下降。

月经过期，怀疑受孕的可以测量基础体温。

夜晚临睡前，将体温计的水银柱甩低于35℃，为避免起床活动，放于随手可取之处。

次日清晨醒后，在未开口说话、未起床活动前，立即取体温计测口腔体温5分钟，连续测试3~4天，即可判断是否已经怀孕。

宫颈黏液：宫颈黏液结晶的类型，对诊断早孕有非常重要的意义。

妇女在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。

## <<妊娠分娩产后育儿>>

### 编辑推荐

《妊娠分娩产后育儿》除了对妊娠期做了科学性、系统性地介绍之外，为教育、培养下一代也提供了有益的参考和帮助。

此外，为了便于阅读和理解，还为图书设计了丰富的插图，希望以此来愉悦读者的心情，并希望《妊娠分娩产后育儿》能帮助所有准妈妈、新妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至培养宝宝增长智慧、爱心与EQ能力等都给了您切实的建议。

<<妊娠分娩产后育儿>>

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>