

<<现代孕育事典>>

图书基本信息

书名：<<现代孕育事典>>

13位ISBN编号：9787538461947

10位ISBN编号：7538461949

出版时间：2012-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：谷丽萍

页数：959

字数：700000

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>

## <<现代孕育事典>>

### 内容概要

《现代孕育事典》是一本集概念性、图表性、好用性于一身的家庭必备百科图书，特别献给正在备孕的未准妈妈、准妈妈以及已经成功升级的新手父母。

全书用70万字的超大容量，数百幅趣味盎然的插画，图文互动，从孕产和育儿两大主题分别对孕前、孕期、分娩的关键性问题以及新生儿、婴儿、学龄前幼儿各个成长期的喂养、护理、早教、疾病、家庭教育等内容做了详尽的阐述。

以周为最小时间单位，多角度系统化阐述备孕、孕期以及育儿的最佳方案，让备孕的未准妈妈、孕期的准妈妈、成功升级的新手父母更省时、省力、省心！

《现代孕育事典》由中国优生科学协会隆重推荐，由著名妇幼保健专家，总结多年临床经验，结合中国女性的生育特点，融合现代妇产科医学的前沿研究编写了这本《现代孕育事典》，这是迄今为止涉及内容最全面、讲解最细致的孕育大众读本，希望它能成为守护在你身边的“妇产科专家”。

## 作者简介

谷丽萍，  
吉林大学第二医院妇产科教授、主任医师，硕士生导师。  
1986年从事于我国著名妇产科专家闫国来教授，获医学硕士学位。  
三十年来，一直从事妇产科专业的临床医疗、教学及科研工作。  
在医疗上，具有丰富的临床实践经验，对妇产科疑难、复杂病症有很强的诊断与治疗能力；教学上严谨认真，为人师表。  
曾在《中华妇产科杂志》、《中华医学杂志》等国家级核心期刊发表论文30余篇。

<<现代孕育事典>>

书籍目录

怀孕篇

第一章 好孕前准备

第一节 待孕爸妈必知的受孕知

了解女性身体

了解男性身体

了解受孕过程

第二节 提前6个月就要做准备

待孕妈妈的营养要加强

孕前营养补充以早为妙

合理搭配是营养的核心

想怀孕, 这些营养素少不了

打造舒适的居住环境

孕前必须治疗的疾病

异常怀孕的几种情况

什么是不孕不育

女性不孕的原因

男性不育的原因

关于人工受精

最佳生育年龄

准爸爸最佳生育年龄

准妈妈怀孕最佳年龄

最佳受孕期

最佳受孕季节

最佳受孕时机

第三节 孕前1个月做好全面准备

孕前体检

孕前控制体重

影响优生的黑名单

做好心理准备

孕前性生活要和谐

掌握正确的排卵期

掌握受孕诀窍

如何判断自己是否怀孕

第二章 40周准妈妈的饮食起居

第一节 第一周 怀孕了吗

孕1周母婴变化

建立良好的生活方式

孕期不宜从事的工作

调整自己的饮食习惯

第二节 第二周 抓住好时机

孕2周母婴变化

预防孕期流感的对策

推测胎儿哪天降生

保证营养均衡

.....

<<现代孕育事典>>

分娩篇  
育儿篇

## 章节摘录

版权页： 肿胀的手脚，做事和走路都觉得不方便。

通常准妈妈在早晨起床时并不会有明显症状。

但在经过白天久站和夜间活动量减少后，大约在晚上睡觉前。

水肿症状就会比较明显，但生理性水肿大致是不会对胎儿造成不良影响的，这种水肿产后会自愈，所以准妈妈不用担心。

病态性水肿 病态性水肿则由疾病造成。

例如妊娠高血压综合征、肾脏病、心脏病或其他肝脏方面的疾病。

这些疾病不仅会对准妈妈的身体造成不同程度的影响，对胎儿的健康也会有危害。

且病态性水肿的症状，不仅呈现在下肢部位，双手、脸部、腹部等都有可能发生。

如果用手轻按肌肤时，肌肤反应多会呈现下陷、没有弹性、肤色暗蓝等现象。

缓解水肿的小方法 1.调整姿势：准妈妈晚上睡觉可多采用侧卧的姿势，这能更大限度地减少早晨的水肿。

白天可以经常地把双脚抬高、双腿放平，让腿部的血液循环通畅。

2.适当按摩：有2个简单的按摩方法。

一是屈膝坐在地上或坐在椅子上，用两只手捏住左脚，大拇指触到脚背，将2个大拇指并齐沿2根脚趾骨的骨缝向下按摩。

按摩2~3分钟后换另一只脚。

另一个是盘腿坐在地上或坐在椅子上，抬起左脚，将右手的4根手指（除大拇指外）从左脚脚底方向全部插进脚趾缝里，刺激脚趾缝。

做1分钟左右，换另一只脚。

这2个方法对准妈妈消肿都很有效。

3.饮食缓解：准妈妈多吃一些有利尿消肿作用的食物，如西瓜、红豆、洋葱、薄荷、大蒜、茄子、芹菜等。

喝温水（37℃左右）也可以减轻水肿的症状。

如何诊断乳头是否内陷呢？

用拇指和其余四指的指尖压迫乳晕部位。

一个正常的乳头便会突出，而一个真正内陷的乳头则会内缩，乳头内陷是指整个乳头陷入乳晕之内，是由乳头发育不良所致，有的是因导管炎、肿瘤的牵拉而引起的。

乳头内陷或内翻，会使脱落的角质层及皮脂腺的分泌物积聚在内，不容易排出或清洗。

久而久之可发出臭味，极易继发感染而阻塞导管开口，造成导管发炎。

使乳晕周围形成慢性脓肿，破溃造成长久不愈地流脓淌水而形成乳头瘻管，或反复红肿、疼痛。

由于乳头内陷或内翻，还会给婴儿哺乳造成困难，因婴儿无法叼住乳头，吸不出乳汁，致使乳汁淤积在里面，还容易患乳腺炎。

<<现代孕育事典>>

编辑推荐

内容更全！

！  
！

《现代孕育事典》全书用70万字的超大容量，数百幅趣味盎然的插画，图文互动，从孕产和育儿两大主题分别对孕前、孕期、分娩的关键性问题以及新生儿、婴儿、学龄前幼儿各个成长期的喂养、护理、早教、疾病、家庭教育等内容做了详尽的阐述。

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>