

<<婚孕产育一本通>>

图书基本信息

书名：<<婚孕产育一本通>>

13位ISBN编号：9787801798183

10位ISBN编号：780179818X

出版时间：2009-7

出版时间：中国致公出版社

作者：华阅

页数：280

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>

## <<婚孕产育一本通>>

### 前言

很自然地，每一个人都愿意生活在美好的期待之中。

特别是进入青春期以后，因生理成熟而产生的对于异性的期待给人以追逐爱情的无限力量和勇气；因结婚怀孕而产生的对于生命的期待给人以安享天伦的无限乐趣和向往；因生儿育女而产生的对于未来的期待给人以传宗接代的无限寄托和鼓舞！

人说婚姻大事，不可轻忽。

婚姻的殿堂充满了神圣、神奇与美好。

一对对喜结连理的青年男女如何从这美好的婚姻殿堂中携手走过，其中有很多礼仪、很多习俗、很多规范值得每一对青年男女学习和恪守。

这种学习与恪守有时不止是为了自己的愿望，也是为了双方父母的期待，以及亲朋好友的祝福和人际情感的和谐。

不错，人生中没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更宝贵和更值得珍惜的经历了。

年轻夫妇一定会感受到一种召唤，一种对于希望的召唤，一种对于生命的召唤，一种对于责任的召唤！

此责任之重大，既关乎自己的生命健康，也关乎宝宝的生命健康；既关乎自己的未来期待，也关乎宝宝的未来命运。

从某种特定的意义来说，怀孕的过程就像缘于对生命的期盼而跟上帝掷骰子一样，每一对决定要孩子的夫妇都会把这事关生命的赌注下到最大最满，以期在这个世界上能够拥有最完美的诞辰。

然而，上帝通常在保佑你赢的同时，偶尔也会有例外的情况出现。

很显然，谁也不愿意看到任何带有某种遗憾的降临。

所以，作为新婚妈妈，在祈盼上帝保佑的同时，还应该获得另一种保佑——知识的保佑——婚姻知识、怀孕知识、分娩知识和产后养育知识的保佑！

《婚孕产育一本通》就是一本专门为那些刚刚携手步入婚姻殿堂，并随时准备要孩子的年轻夫妇打造的婚孕产育各时期的全程指导用书和婚育百科知识全书！

相信你有幸获得这本书的陪伴和保佑之后，你和未来宝宝的生命之旅就一定是一帆风顺的和幸福美满的。

本书共分4篇35章，计有婚嫁篇、怀孕篇、生产篇、育儿篇，这四大篇囊括了从结婚成家到优质怀孕，从妊娠分娩到产后护理，从调养保健到科学育儿，从疾病防治到各类禁忌等方方面面的知识。

本书既是一本内容全面、科学实用的婚姻指导手册，也是一本通俗易懂、查阅方便的优生优育宝典。

## <<婚孕产育一本通>>

### 内容概要

本书囊括了从结婚嫁娶到优质怀孕，从妊娠分娩到产后护理，从调养保健到科学育儿，从疾病防治到各类禁忌等方方面面的知识。

本书既是一本内容全面、科学实用的婚姻指导手册，也是一本通俗易懂、查阅方便的优生优育宝典。

## &lt;&lt;婚孕产育一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1篇 婚嫁篇 第1章 婚前准备 第1节 婚前心理准备 1.神秘莫测,忐忑不安 2.宽容谦让,和睦相处 3.置身现实,剔除幻想 4.正视贞操,勿生烦恼 第2节 婚前生理准备 1.男女青春期的生理保健 2.女性性成熟的特征 3.女性青春期的性反应 4.男性性成熟的特征 5.男性青春期的性反应 第3节 婚前知识准备 1.女性生殖器官 2.男性生殖器官 3.哪些人不能结婚 4.结婚的最佳年龄 5.婚前检查 第2章 初夜必知 1.性生活知识 2.男女在性行为中有什么不同? 3.男女性功能有什么区别? 4.男女在性高潮时有什么区别? 5.男女之间性欲活动的协调 6.初次性交应注意什么? 7.如何安排性生活的时间和次数? 8.怎样才能使性生活和谐? 9.一般的性交姿势与性交体位 10.新婚之夜的性爱 11.怎样提高性生活的质量? 12.健康的性生活第3章 新婚性交问题 1.新婚早泄 2.精液过敏 3.新郎不射精症 4.阴道痉挛 5.性交时疼痛怎么办? 6.性交后外阴处为什么发痒? 7.妻子有性冷淡怎么办? 8.婚姻不同阶段中出现的性生活问题 9.性生活七法则 10.哪些情况不宜做爱? 第4章 新婚期保健与避孕 第1节 新婚夫妇保健 1.新婚期心理保健 2.女性的性功能保健 3.女性怎样保持良好的性欲? 4.适度运动有利于性生活 第2节 新婚避孕知识 1.避孕原理 2.女性避孕 3.男性避孕 4.新婚夫妇避孕 5.避孕方法的副作用第2篇 怀孕篇 第5章 孕前准备 第1节 孕前心理准备 1.调适夫妻关系 2.解除生活顾虑 3.保持乐观情绪 4.性生活要求 5.消除不必要的担心心理 第2节 孕前生理准备 1.调适孕前生理机能 2.调养孕前身体素质 3.孕前的营养准备 4.调整孕前衣食住行 5.注意饮食与服药 第3节 孕前物质准备 1.内衣准备 2.外衣准备 3.鞋准备 4.经济准备 第4节 孕前知识准备 1.最佳生育年龄 2.最佳怀孕月份 3.最佳受孕时机 4.受孕成功的条件 5.最佳人体生物钟的选择 6.影响孩子智力的因素 7.哪些疾病患者不宜受孕? 8.哪些特殊情况下应暂缓受孕? 9.保证优生的条件 10.哪些遗传性疾病会传给下一代? 11.受孕需要哪些条件? 12.生男生女的科学奥秘 第6章 怎样知道自己怀孕了? 1.月经没来或是血量很少 2.恶心、呕吐 3.乳头、乳晕颜色变暗,乳房胀痛 4.尿频 5.基础体温居高不下 6.白带增多 7.其他身体变化 第7章 怀孕反应及对策 1.孕吐的对策 2.便秘的对策 3.痔疮的对策 4.其他不适症状的对策 第8章 怀孕期母体的变化情况 第9章 怀孕期间的生活动安排 1.上班时应注意 2.看电视时应注意 3.休息时应注意 4.运动时应注意 5.洗澡时应注意 6.衣着方面应注意 7.居住方面应注意 8.做家务时应注意 9.性生活方面应注意 10.坐、立、行方面应注意 第10章 怀孕期间的饮食安排 1.养胎的最佳饮食 2.怎样安排孕妇的食物 3.怀孕早期的营养需求特点 4.怀孕中期的营养需求特点 5.怀孕后期的营养需求特点 6.素食者怎样吃才够营养? 7.怀孕期饮食调养的最佳方案选择 8.孕妇在饮食上注意的问题 第11章 怀孕期间的保健安排 第1节 日常生活保健与护理 1.日常生活中的注意事项 2.孕期的正确姿势和动作 3.孕期的卫生与修饰打扮 4.怎样安排活动和休息? 5.孕期怎样护理乳房? 第2节 孕期运动保健与护理 1.孕期安全运动指导 2.孕期锻炼注意事项 3.选择舒适的姿势 第12章 十月怀胎的生命历程及分期护理 1. 1-4周(怀孕1个月) 2. 5-8周(怀孕2个月) 3.

<<婚孕产育一本通>>

- 9-12周(怀孕3个月) 4. 13-16周(怀孕4个月) 5. 17-20周(怀孕5个月) 6. 21-24周(怀孕6个月) 7. 25-28周(怀孕7个月) 8. 29-32周(怀孕8个月) 9. 33-36周(怀孕9个月) 10. 3-40周(怀孕10个月)
- 第13章 孕期胎教指导 1.什么是胎教 2.胎教的科学方法 第14章 怀孕中期的危险信号 1.胎位不正 2.双胞胎、多胎 3.子宫肌瘤 第15章 学会推算预产期 1.月经逆算法 2.妊娠历算法 3.基础体温曲线法 4.由胎动开始计算 5.以孕吐计算 第16章 医院的选择 1.选择医院的重点 2.医院的种类及特征 第17章 孕妇的生理变化及其反应 1.注意胎盘的变化 2.注意羊水的变化 3.注意脐带的变化 4.注意胎动的变化 第18章 胎儿发育的异常情况及防治 1.小胎儿和巨大胎儿 2.过期妊娠 3.多胎妊娠 4.流产 5.子宫外孕 6.常见的怪胎 7.葡萄胎 8.两性畸形 9.胎儿臀位 10.高危妊娠 第19章 孕期常见病的发现与防治 1.防治孕妇眩晕昏迷 2.防治孕妇发生烧心 3.防治孕妇腰痛 4.防治孕妇静脉曲张 5.防治肾盂肾炎 6.防治子宫肌瘤 7.防治泌尿系统感染 8.防治阴道流血 9.孕妇下肢浮肿的处理 10.防治孕妇小腿抽筋 11.防治孕妇贫血 12.防治孕妇血小板减少 13.防治肠道病毒感染 14.防治妊娠中毒症 第20章 孕妇怀孕期全程禁忌 第1节 受孕禁忌 1.婚后忌马上怀孕 2.怀孕前应禁酒禁烟 3.怀孕前忌服用药物 4.怀孕前忌接受x射线检查 5.妇女患病忌盲目怀孕 第2节 饮食禁忌 1.孕前忌缺乏营养 2.孕妇忌缺乏脂肪 3.孕妇忌缺乏蛋白质 4.孕妇忌缺糖 5.孕妇忌缺乏维生素 6.孕妇忌多食酸性食物 7.孕妇忌多食刺激性食物 8.孕妇忌食人造食品 第3节 日常生活禁忌 1.孕妇忌穿高跟鞋 2.孕妇忌仰卧或右侧卧 3.孕妇忌睡席梦思床 4.孕妇忌睡电热毯 5.孕妇忌长时间看电视 6.孕妇洗澡忌坐浴 7.孕妇忌性生活过频 8.孕妇忌接受噪声 9.孕妇忌染发烫发 10.孕妇忌接触猫狗等小动物 第4节 保健禁忌 1.孕妇的乳头忌多刺激 2.孕妇忌忽视产前检查 3.孕妇忌忽视妊娠呕吐保健 4.妊娠呕吐忌禁食 5.孕妇忌忽视某些疼痛 6.孕妇忌受病毒感染 第21章 孕妇各类疑虑全程解答 第1节 怀孕前后涉及的问题 1.什么情况下不宜怀孕? 2.引起胎儿发育异常的因素有哪些? 3.孕妇感冒后怎么办? 4.哪些药物会引起胎儿畸形? 5.孕妇什么时候开始感到胎动? 6.为什么孕妇需增加钙量? 哪些食物钙多? 7.为什么孕妇需补充铁? 哪些食物含铁多? 8.孕妇最常碰到哪些问题? 如何处理? 9.孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么? 10.孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗? 11.孕妇小腿水肿需要治疗吗? 12.孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响? 第2节 妊娠期前后涉及的问题 1.流产的常见原因是什么? 如何防治? 2.引起妊娠贫血的原因是什么? 如何预防? 3.怎样预防妊娠高血压综合征? 4.什么叫羊水过多? 有何危害? 5.什么叫羊水过少? 有何危害? 6.如何探测胎儿心跳? 7.怎样推断宝宝发育是否正常? 8.如何更准确地了解胎儿在子宫内的情况?

<<婚孕产育一本通>>

- 第3节 分娩期前后涉及的问题
  - 1.什么叫入盆？
  - 入盆后多久才能分娩？
  - 2.什么是产力？
  - 产力在分娩中起什么作用？
  - 3.分娩时为什么要注意胎儿的位置？
  - 4.分娩时发生产道损伤应怎么办？
  - 5.子宫破裂的原因是什么？
  - 怎样预防？
  - 6.什么叫产后出血？
  - 有哪些原因？
  - 如何预防？
  - 7.采用胎头吸引术或产钳助产时，孕妇应如何配合？
  - 8.剖宫产有何优缺点？
  - 9.什么情况下须做剖宫产术？
- 第3篇 生产篇 第22章 产前准备
  - 第1节 产前精神准备 第2节 产前身体准备 第3节 产前物质准备
  - 1.做妈妈的准备 2.做爸爸的准备 3.给婴儿做准备 第4节 产前知识准备
  - 1.哪些情况需立即住院？
  - 2.住院分娩应准备哪些用品？
  - 3.如何分辨假临产现象？
  - 4.丈夫是最佳的陪产人 5.分娩时的饮食 6.分娩时如何用力？
- 第23章 产前检查
  - 1.产前检查的方法 2.产前检查的内容 第24章 住院分娩必知 1.住院后产
  - 妇应告诉医生哪些内容？
  - 2.医生将给产妇做哪些临产前检查？
  - 3.分娩要经过哪几个阶段？
  - 4.如何轻松度过分娩期？
- 第25章 产后的恢复与护理
  - 1.坐月子的时间界定 2.产后母体变化及表现 3.产褥期常见的现象
  - 4.产后各时期的生活安排 5.产后各时期的心理关怀 6.产后各时期的身体关怀 7.产后各时期的环境关怀
  - 8.产后的营养关怀 9.产后的性生活与避孕 第26章 产后常见病的发现与防治 1.子宫复原不全
  - 2.胎盘残留 3.晚期出血 4.产褥热 5.后宫缩 6.会阴缝合的疼痛 7.恶露 8.淤乳（乳汁滞留症）
  - 9.排尿障碍 10.便秘 11.贫血 12.头痛、头沉重感 13.手脚麻木 14.手关节痛 15.产后腰腿痛
  - 16.尿路感染 第27章 产褥期全程禁忌 第1节 产妇饮食禁忌 1.产妇忌多吃红糖
  - 2.产妇忌多吃鸡蛋 3.产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 4.产妇在产后忌吃巧克力 第2节 产妇康复禁忌
  - 1.产妇忌轻视产后第一次大小便 2.产妇忌不注意产褥期卫生 3.产妇居室忌关门闭窗
  - 4.产妇忌产后忽视检查 第28章 产妇各类疑虑全程解答 1.产后乳房胀痛是正常现象吗？
  - 2.产后什么时候开始授乳？
  - 3.产妇在授乳前后应做哪些乳房护理？
  - 4.下奶的方法有哪些？
  - 5.产后什么时候下地活动为宜？
  - 6.产后什么时候可以洗澡？
  - 7.产妇住房能通风吗？
  - 8.产后42天做妇科检查的重要任务是什么？
  - 9.如何预防产后子宫脱垂？
  - 10.产后会阴部伤口剧痛应想到有什么可能？
  - 11.什么叫晚期产后出血？
  - 如何预防及治疗？
  - 12.产后什么时候来月经？

<<婚孕产育一本通>>

13. 产后什么时候可以开始过性生活？

14. 产后何时放宫内节育器最合适？

第4篇 育儿篇 第29章 新生儿的发育特点 1. 新生儿的生长发育指标 2. 新生儿口腔、鼻、眼睛的清洁 3. 新生儿脐部的保护 4. 新生儿的睡眠 5. 新生儿啼哭及处理 6. 防止新生儿事故的发生 7. 新生儿大便 8. 新生儿的正常体温 9. 新生儿的视觉 10. 新生儿的听觉 11. 新生儿的触觉 12. 新生儿的味觉和嗅觉 第30章 新生儿的喂养 1. 积极推行母乳喂养 2. 母乳喂养要三早 3. 不要丢弃初乳 4. 对新生儿按需喂奶 5. 母乳喂养的常见错误 6. 母乳哺喂基本功 7. 哺乳期妇女慎用药物 第31章 新生儿护理与照料 1. 给新生儿洗澡 2. 大小便问题 3. 要注意给宝宝喂水 4. 新生儿啼哭 5. 怎样抱新生儿 6. 怎样将抱起的宝宝放下 7. 哺乳姿势不当可引起中耳炎 8. 新生儿何时穿内衣 9. 如何换纸尿裤 10. 正确包裹宝宝 11. 婴儿穿多少衣服才适合 第32章 新生儿的养育关怀 1. 1-3个月婴儿的喂养 2. 1-3个月婴儿的日常护理和照料 3. 4-6个月婴儿的喂养 4. 4-6个月婴儿的日常护理与照料 第33章 婴幼儿常见病的发现与防治 1. 新生儿假死 2. 新生儿黑粪症 3. 鹅口疮 4. 淤热、饥饿热 5. 肚脐的疾病 6. 新生儿腹泻 7. 新生儿脐炎 8. 湿疹 9. 呕吐 10. 呼吸道感染 11. 发烧 12. 偏头 13. 抽搐 14. 尿布疹 15. 痱子 16. 麻疹 17. 水痘 18. 泌尿道感染 19. 婴幼儿用药禁忌 第34章 婴幼儿全程禁忌 第1节 育儿喂养禁忌 1. 吃奶的婴儿忌缺水 2. 婴儿忌夏季断奶 第2节 育儿生活禁忌 1. 小儿忌睡电热毯 2. 婴幼儿忌睡软床 3. 忌给新生儿包蜡烛包 4. 新生儿衣服忌质硬、色深、复杂 5. 忌给新生儿枕枕头 6. 忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布 第3节 育儿预防与护理禁忌 1. 新生儿乳房肿胀忌挤压 2. 忌给婴儿挑马牙 3. 新生儿螳螂子忌挑割 4. 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦 5. 清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥 6. 忌忽视新生儿身上的怪味 7. 忌忽视女婴外阴卫生 8. 什么情况下忌打预防针？

9. 忌轻视打预防针的反应 第35章 育儿全程各类疑虑解答 1. 在什么情况下不能用母乳喂养

？

2. 喂奶的母亲应注意什么？

3. 如何用奶瓶喂奶？

4. 新生儿发烧可否用退烧药？

5. 怎样评价婴儿的健康状况？

6. 新生儿会出现哪些特殊的生理现象？

7. 如何护理新生儿的眼、耳、口、鼻？

8. 如何观察新生儿的大、小便？

9. 如何观察新生儿的啼哭？

10. 什么是母乳喂养的正确姿势？

11. 母乳喂养持续时间多久为好？

12. 如何判断新生儿的饥饱？

13. 宝宝喝牛奶要注意哪些问题？

14. 宝宝为何边吃奶边哭？

15. 人工喂养的方法和注意事项是什么？

16. 什么时候开始添加辅助食物？

17. 何时给新生儿添加维生素A、D及钙片？

18. 让孩子不偏食有哪些好办法？

19. 怎样让孩子吃出健康聪明？

20. 如何吃出明亮的好眼睛？

21. 怎样保护宝宝的牙齿？

参考书目

## &lt;&lt;婚孕产育一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(2) 经常休息怀孕期要忠实于对身体的自我感觉。

想休息就休息，想睡就睡会儿，这很自然。

怀孕早期，身体对于怀孕还不适应，无论是谁都容易疲劳，或觉得浑身无力。

稍微感到疲劳或无力时，就应该躺下休息。

过度疲劳会引起各种各样的疾病，也容易感染病毒性疾病等。

有过流产病史的人，有先兆流产现象的人，以及遵医嘱静养的人，特别需要休息。

到怀孕中期，妊娠反应消失，情绪也逐渐好转，往往容易操劳过度。

这时要安排好时间，经常休息。

哪怕休息5分钟、10分钟，身体疲劳的程度就会大不一样。

长时间总是一个姿势坐着不动，或是全力以赴干一件事以后，不休息是不行的。

此外，在怀孕晚期，有时肚子会发胀。

这时要马上放下正干着的家务事，休息5~10分钟，腹胀就会消失。

如果腹胀次数频繁，休息也不管用，要请医生检查。

(3) 适度运动确保正常分娩对孕妇来说，适度的运动还是必要的。

运动不足，容易引起食欲不振、便秘和肥胖等症状。

即使没有出现这些症状，随着怀孕月份的增加，行动也会越来越不方便。

对于在怀孕期过分保重自己，或听信周围人的话而什么也不干的做法是很不科学的。

而且分娩时需要相当的体力，所以在怀孕期要积攒体力，至少应该注意维持现状，这关系到能否正常分娩。

(4) 散步是怀孕期较好的运动方式操持日常家务，在某种意义上讲也是一种运动。

但家务事不多时，就得搞点补充运动。

最好的办法就是散步，每天一次，一边呼吸户外的新鲜空气，一边散步。

通过散步产生适度的疲劳能帮助睡眠，还可以变换心情，消除烦躁和郁闷。

散步时不要走得太急，要慢慢走，不要使身体受到震动。

特别是在怀孕早期和晚期，要格外注意。

衣服应穿便于行动的，鞋要穿跟不太高的。

夏天和冬天要注意防暑防寒。

夏天不要忘记带太阳伞和帽子，冬天不要忘记带围巾。

要避开特别冷和特别热的天气。

散步的时间，夏天最好是阳光不太强的上午或傍晚，冬天最好是暖和的下午两三点钟左右。

(5) 家务事不可能做得完美干一般的家务事，只要不感觉疲倦，像平时那样干也不要紧，也是一种运动。

但是，不要想把什么都干得完美无缺。

在怀孕早期还好，到中晚期，身体行动不便，要从头到尾地干一件完整的事是绝对不行的。

想干又干不成，心情就容易烦躁，所以最好不要有这种不切合实际的想法。

(6) 怀孕早期和晚期要控制外出在怀孕早期和晚期，除了非去不可的，要尽量控制外出。

为了不招致流产、早产，特别是怀孕晚期不知哪一天就要生产，所以尽量不要外出。

## <<婚孕产育一本通>>

### 编辑推荐

《婚孕产育一本通:新郎新娘孕妇产妇婴幼儿百科知识大全》是一本专门为那些刚刚携手步入婚姻殿堂,并随时准备要孩子的年轻夫妇打造的婚孕产育各时期的全程指导用书和婚育百科知识全书!

<<婚孕产育一本通>>

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>