

<<40周全程孕产指南>>

图书基本信息

书名：<<40周全程孕产指南>>

13位ISBN编号：9787508057415

10位ISBN编号：7508057414

出版时间：2010-7

出版时间：华夏出版社

作者：于松

页数：496

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>

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

## 前言

当得知那颗种子在体内生了根萌了芽时，得知不久的将来即将荣生为爸爸时，年轻的小两口会有什么样的感受？

激动？

欣喜？

无助？

担心？

惶惑？

……我想更多的年轻人会以一种复杂心情面对这一切，欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑；他们为即将来到的新生命而骄傲，为自己能不能为这个小东西的到来作好准备而担心。

作为过来人，我也经历了这一切。

但我比大多数年轻人幸运的是，我的专业知识给了我许多的帮助与安慰。

作为一名专业的妇产科医生，我清楚整个40周的孕期里面，每一周胎儿和孕妇的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些异常情况，我需要注意什么，如何预防一些可能的异常……因为有了充分的准备，我从容不迫地迎来了孩子的降临。

之后，在行医的几十年里，我无数次地遇到过满眼信任与无助的年轻夫妻，也会尽我所能地帮助每一位需要我帮助的年轻父母。

但是，我觉得我做的还远远不够，希望得到专业妇产科医生建议的年轻父母远远不止医院门诊里遇到的那些。

如何让我的经验我的专业知识帮到更多的人呢？

我想到了图书，它无疑是一个非常好的途径。

在本书里，我以一对夫妻真实的备孕怀孕经历为线索，将诸多孕产知识串于其中。

在内容上，我将孕产知识分为三个部分：备孕、好孕和顺产。

许多孕产指导类书籍直接就从妊娠期开始讲，我觉得不妥。

因为，只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，准备一个良好的环境。

有些年轻夫妻并不重视备孕，这样突如其来的宝宝有时能够给人带来惊喜，但万一有什么纰漏的话，只怕是惊大于喜。

40周的妊娠期是本书的重点。

这里，我特别的强调了一些不科学的妊娠观点。

孕期，有的准妈妈因为怀孕带来的身体不适，就干脆在家净养，当“宅”妈。

我不提倡这样的行为。

一般情况下，只要身体状良好，我建议准妈妈们在预产期到来前的一两周再请家休息。

适量的运动和工作，对胎儿和孕妇，只有好处没有坏处。

还想特别强调的一点是分娩方式。

现在，我国做剖腹产的妈妈越来越大，有的妈妈本来条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，就是要求剖腹产。

其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。

而且，我认为分娩的疼痛或者正是上天在提醒人类珍惜生命的一种方式呢。

在这本书里，我们会看到，随着妊娠的进行，这对年轻夫妻也逐渐由稚嫩走向成熟，由强调个性张扬而逐渐懂得了相互包容、理解与支持的重要性。

阅读的时候，年轻的读者们可能会觉得在这对夫妻身上有着些许自己的影子。

他们所经历的，其实正是我身边许多年轻夫妻的基本人生走向。

由二人世界过渡到三口之人，一个新成员的加入，是我们成长所必需经历的一个阶段，也是一个家庭走向稳固牢靠的重要基石。

总之，我希望以我的经历和多年的从医经验，能够通过这本书，给年轻的准父母们一些有效的切

<<40周全程孕产指南>>

实的帮助。

## <<40周全程孕产指南>>

### 内容概要

本书系贝博士?冠军宝贝成长书系之一，在这本书里，我们见证了一对小夫妻从二人世界过渡到三口之家的点点滴滴。

我们看到了小夫妻在孕前周详而细致的准备工作，我们跟着他们进行了一次次的孕期检查，也同他们一起得到了专家的许多建议。

我们看到了他们爱的结晶的顺利诞生，对他们的幸福感同身受。

我们会为他们遇到的每一个问题担心，也会为他们顺利解决问题而会心微笑。

总之，在这本书中，我们看到了40周孕期全过程中的点点滴滴，也明白了孕期全过程的辛苦与艰难。

贝博士?冠军宝贝成长书系着眼于中国孕妇、新父母的自身需求，根据她们的生活习惯、保健要点、遇到的疑难问题，给出实用、简明的专业建议，同时普及孕产期及婴幼儿养育的相关知识。

丛书由北京妇产医院著名妇产科专家、资深临床大夫于松教授主编，于松大夫有丰富的临床经验，对妇产科常见病、多发病、疑难杂症的诊断及处理有极高的造诣。

丛书均配有大量手绘漫画，以“朵朵”一家为线索，生动表现了80后初为父母的喜悦与苦恼。

另外，本书系文字力求规避生涩的专业术语，用日常用语、手绘插图解释艰涩的医学术语，可读性强，亲切易懂，可操作性强。

第一套共9种图书，完整涵盖了孕产育儿的各个方面，如孕期准备、胎教方案、母婴营养保健、育儿完全指导、亲子游戏以及婴幼儿疾病护理等。

## <<40周全程孕产指南>>

### 作者简介

于松，女，妇产科博士，北京妇产医院产科主任医师，毕业于原白求恩医科大学，从事妇产科临床、教学及科研工作近20年，具有丰富的妇产科、新生儿临床经验。

擅长高危妊娠及其合并症、并发症的诊治，曾赴日本学习高危妊娠诊治及无痛分娩，多年来挽救了许多危重孕产妇及新生儿的生命。

由于医术高明，对患者态度和蔼，被网民评为北京市最受欢迎好医生。

曾多次应邀举办孕产期常见疾病的预防和诊治、产后恢复与新生儿喂养等方面的讲座。

## <<40周全程孕产指南>>

### 书籍目录

#### 上篇 备孕

从单身贵族到二人世界，去年方建业和陈蓉的人生经历了一次重大变革。

眼下，他们正酝酿着第三次变革，要向三口之家看齐。

备孕的过程酸甜苦辣五味俱陈，而希望的味道也在这个小家庭里一点一点地日渐浓重起来……

#### 第1章 有备而孕

?受孕?子宫结构?最佳生育年龄?孕前检查?疫苗?排毒?疾患

精子与卵子的约会?3

卵巢的结构?3

精子的结构?4

精子在子宫内的运动?4

卵子的受精过程?5

容易受伤的精子?6

高温。

?7

吸烟。

?7

喝酒。

?7

药物。

?7

辐射。

?8

噪音。

?8

雌激素。

?8

毒品。

?8

汽车尾气。

?8

食品包装。

?9

原发病。

?9

不良情绪。

?9

男女最佳生育年龄?11

女性最佳生育年龄为25~29岁。

?11

男性的最佳年育年龄为25~35岁。

?12

超过35岁的产妇属高龄产妇。

?12

要提前注射的疫苗有哪些?13

风疹疫苗。

## <<40周全程孕产指南>>

?14

乙肝疫苗。

?14

甲肝疫苗。

?15

流感疫苗。

?15

水痘疫苗。

?15

提前10个月做全身健康检查?16

血常规检查。

?17

尿常规检查。

?17

妇科B超检查。

?17

心电图、胸部X线检查。

?17

病毒及弓形体筛查。

?17

性传播性疾病检测。

?18

乙肝两对半检查、甲肝丙肝抗体测定。

?18

子宫颈刮片检查。

?18

染色体检测。

?19

性激素六项检查。

?19

精液检查。

?19

泌尿生殖系统检查。

?19

提前3个月补充叶酸?20

叶酸是什么?

?20

孕妇缺乏叶酸会怎么样?

?21

什么时候补充叶酸?

?21

孕前需清除体内有害物质?23

便秘。

?23

肥胖。

?23

黄褐斑。

<<40周全程孕产指南>>

?24  
痤疮。  
?24  
口臭。  
?24  
皮肤搔痒。  
?24  
慢性胃炎。  
?25  
湿疹。  
?25  
运动。  
?25  
食物排毒。  
?25  
按摩。  
?25  
刮痧。  
?25  
提前6个月看牙?26  
牙周病。  
?26  
龋齿。  
?27  
阻生智齿。  
?27  
残根、残冠。  
?27  
洁牙。  
?27  
孕前必须治愈的疾病?28  
糖尿病。  
?28  
子宫颈糜烂。  
?29  
盆腔炎。  
?29  
阴道炎。  
?30  
肾病。  
?30  
孕前心理准备?31  
接受孕期的各种变化。  
?32  
丈夫的帮助很重要。  
?32  
准爸爸也要做好孕前心理准备。



<<40周全程孕产指南>>

?33

物质准备要先行?33

第2章 优生优孕

?受孕时间?受孕地点?孕前用药?母亲体质?智力?身高?体重?饮食?锻炼

影响优生的因素?37

化学环境因素。

?38

物理环境因素。

?38

自测排卵日期?40

基础体温法。

?40

月经周期推算法。

?41

宫颈粘液法。

?41

经间痛感觉法。

?42

人体生物节律?43

什么是人体生物节律?

?43

如何计算人体生物节律?

?44

4. 特殊时期不宜受孕?45

流产、引产或者生产之后不宜立即怀孕。

?45

不良情绪下不宜受孕。

?45

过度劳累时, 不宜受孕。

?46

患慢性病长期服药不宜受孕。

?46

口服避孕药者不宜立即怀孕。

?46

醉酒后不宜受孕。

?46

大量吸烟后, 不宜受孕。

?47

接受放射治疗或接触有害物质后, 不宜受孕。

?47

患有遗传疾病者不宜怀孕。

?47

营养不良者不宜受孕。

?47

有病毒感染者不宜受孕。

?47

最好在家中受孕。

<<40周全程孕产指南>>

?48

怀孕的最佳季节?48

为什以夏末秋初怀孕好?

?49

冬季怀孕好不好?

?49

春季怀孕也不好。

?49

夏季同样不适合怀孕。

?50

受孕女性的理想体重?51

用体重指数 ( BMI ) 来衡量理想体重。

?51

用标准体重计算超重百分比来衡量标准体重。

?51

临床制定的标准体得。

?52

孕前用药需注意?53

备孕期丈夫为什么要谨慎用药?

?53

慎用壮阳药物。

?54

备孕女性用药的注意事项。

?54

备孕女性要慎用减肥药。

?54

服用“孕妇禁服”要谨慎。

?55

母体体质很关键?55

什么是体质?

?56

体质不好的女性如何进行孕前调养呢?

?56

如果身质极差,可以选择中医调理。

?57

孕前妻子的饮食宜忌?59

孕前妻子饮食宜营养均衡。

?59

孕前忌食烤牛羊肉。

?59

食用胡萝卜忌过量。

?60

忌长期食用棉籽油。

?60

备孕丈夫的饮食宜忌?61

备孕丈夫为什么要注意饮食?

?61

## <<40周全程孕产指南>>

备孕丈夫要摄入五大类食物。

?62

孕前的锻炼计划书?64

胸部训练。

?65

腹部训练。

?65

背部训练。

?65

腿部训练。

?66

孩子的智力由妈妈决定?

?67

母亲的智力在遗传因素中占有更重要的地位。

?68

母亲在后天的环境和教育中对孩子的影响更大。

?68

文化素质高的母亲对胎儿的保护意识更高。

?68

母亲的文化程度影响孩子的智力发展。

?69

父母会遗传给孩子什么?

?69

身高的主要影响因素是遗传。

?70

声音来自父母的遗传。

?70

体形也能遗传。

?70

毛发也由遗传控制。

?70

身体素质和运动能力都有明显的遗传性。

?70

中编 好孕

得知生命在体内萌芽时，陈蓉心中涌动着前所未有的喜悦。

这是一个奇迹！

男人不会体会其中滋味，这是上帝送给女人的礼物。

是的，看着妻子由内而外的变化，方建业有些茫然，他很难理解妻子抚着肚子神秘微笑，但是，他明白，作为一个男人，要面对所有的一切。

### 第3章 妊娠0~4周

?确认怀孕?胎儿发育?孕妇生理变化

?计算预产期?孕期运动?孕期用药?孕期饮食

?孕期疾病防治?高龄产妇?胎教准备

如何确认是否怀孕?75

停经。

?75

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

早孕反应。

?76

用早孕试纸检测。

?76

医院尿检。

?77

胎儿的发育情况?78

如何计算妊娠日期?78

受精卵着床，妊娠开始?78

准妈妈的生理变化?80

乳房变化?81

恶心、呕吐?81

精神疲乏?81

眩晕、头昏?81

出现尿频?81

胃口发生变化?81

常有饥饿感 ?81

阴道分泌物增多 ?82

准妈妈的情绪反应?83

怀孕的前三个月情绪最不稳定?84

孕妈妈的3种不良情绪?84

如何调适？

?84

孕期用药当慎重?86

药物对胎儿的影响?86

我国孕妇用药分级?87

孕妇孕期用药的九大原则?87

怀孕禁用、慎用的中药、中成药?88

孕期感冒怎么办？

?89

调整运动方案?90

孕初期的运动特点：慢?91

孕初期的运动方案?91

孕初期运动的注意事项?92

合适的饮食计划?93

孕妈妈的饮食四原则 ?94

孕妇饮食土禁忌?95

孕妈妈需要九大营养?98

计算预产期?100

根据末次月经计算： ?100

根据胎动日期计算： ?100

根据基础体温曲线计算： ?101

根据B超检查推算 ?101

根据子宫底的高度估计?101

准妈妈需要特别注意的十类疾病?102

孕妈妈高热可能导致流产和宝宝畸形?102

注意预防孕期泌尿类病症?103

<<40周全程孕产指南>>

- 孕期贫血危害大?103
- 孕期容易便秘，生活习惯要注意?104
- 孕期头痛应及时就医并注意补充营养?104
- 孕妈妈缺钙会影响宝宝发育?105
- 妊娠高血压威胁母子健康?105
- 腹泻不可小看?105
- 孕妈妈水肿可预防?105
- 避孕失败后的受孕?107
- 带环受孕——人工流产并取出节育环?107
- 在口服避孕药期间怀孕——最好不要?107
- 使用杀精剂后怀孕——最好不要?108
- 避孕套、阴道隔膜、安全期避孕及体外排精等避孕方法——可以要?108
- 输卵管结扎后怀孕——咨询医生?108
- 什么是宫外孕?109
- 了解宫外孕?109
- 什么样的女性容易发生宫外孕? ?109
- 如何及早发现宫外孕？
- ?110
- 怎样预防宫外孕发生？
- ?111
- 高龄孕妈妈?112
- 什么是高龄孕妈妈?112
- 如果已经成为高龄孕妈妈，该怎么办？
- ?113
- 高龄孕妈妈可能会遇上的四大检查?114
- 关于性生活?115
- 孕早期应节制性生活?115
- 6种情况暂停性生活?116
- 制定胎教方案?117
- 了解胎教?117
- 目前常用的五大胎教法 ?118
- 实施胎教三大原则?119
- 第4章 妊娠5～8周
- ?胎儿发育?生理变化?情绪变化?产检准备
- ?运动?饮食?旅行?感染源?预防流产
- ?眩晕?早期流产
- 胎儿的发育情况?122
- 受精卵着床并迅速分裂?122
- 心脏、四肢最先分化（插彩超图）?123
- 宝宝长出了小尾巴?123
- 手脚出现了?124
- 准妈妈的生理反应和情绪变化?125
- 生理不适：早孕反应严重?125
- 心理不适：情绪脆弱敏感?126
- 十招帮助孕妈妈调适孕期情绪?126
- 孕妈妈心理调适五大秘诀?129
- 应当了解的产前检查知识?130

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

产前检查的意义?130  
产前检查一般要求?130  
第一次产前检查时间?131  
需要提前产检的情况?131  
孕早期,运动是必要的?132  
孕妈妈运动的益处?132  
孕早期运动九大注意?133  
合适的饮食计划?134  
缓解早孕反应的饮食方案?134  
六种美味果汁战胜孕吐?135  
准妈妈的快乐旅行?137  
制定合理的旅行计划?137  
途中最好有人陪同?138  
衣食住行多注意?138  
运动量不要太大或太刺激?139  
旅途中随时注意身体状况?139  
孕期要远离感染源?140  
孕期感染危害大?140  
远离感染源,预防感染?141  
预防早期流产?142  
什么是先兆流产?142  
先兆流产的原因?142  
保胎治疗的注意事项?143  
预防先兆流产的三项措施?143  
三种特殊流产要慎重对待?143  
自然流产的原因?144  
早期流产的预防方法?145  
警惕生活中的六大隐患?146  
不能忽视的眩晕?147  
低血糖导致的眩晕?147  
低血压导致的眩晕?148  
仰卧综合征导致的眩晕?148  
生理性贫血导致的眩晕?149  
第5章 妊娠9~12周  
?胎儿发育?生理变化?妊娠激素?产前检查  
?绒毛膜取样术?羊膜穿刺术?脐带血检验  
?唐氏综合症?双胞胎?穿着?产前课程  
胎儿的发育情况?151  
“尾巴”彻底消失?151  
脸部轮廓逐渐清晰?151  
内脏器官开始形成?152  
外生殖器出现?152  
能在羊水中自由活动?152  
准妈妈的生理变化?153  
孕吐达到最高潮?153  
气短?154  
乳房持续增长?154

<<40周全程孕产指南>>

容易发生便秘?154  
情绪波动很大?154  
子宫大小?154  
妊娠激素工厂的转移?155  
黄体?155  
人绒毛膜促性腺激素 (HCG) ?156  
孕酮?156  
雌激素?156  
神奇的胎盘 ?157  
胎盘的构造?157  
准妈妈的第一次产前检查?158  
体格检查项目?159  
实验室检查?159  
微量元素检测?160  
骨密度检测?161  
特殊检查?162  
建立孕期保健卡?162  
第一次产前检查会问哪些问题?163  
胎儿先天性异常与检测?165  
B超检查?166  
绒毛膜取样术 ?167  
第一孕期唐氏症筛检 ?167  
第二孕期唐氏症筛检 ?168  
羊膜穿刺术 ?169  
脐带血检验 ?170  
唐氏综合症?170  
唐氏综合症的主要表现?171  
唐氏综合症的高发人群 ?171  
唐氏筛查?171  
怀上双胞胎?173  
怀上双胞胎可能遇到的问题?174  
要注意的问题?175  
双胞胎保健?175  
怀孕的好处?176  
减少妇科疾病?176  
治疗痛经及月经不调?177  
减少乳腺问题?177  
股骨更安全?177  
增加人生体验?178  
推迟更年期?178  
合适的饮食计划?179  
孕妈妈偏食危害大?179  
孕妈妈偏食补救?180  
孕妈妈的健康饮食?181  
选择舒适的穿着?182  
全棉、宽带的胸罩?183  
能够调整腰围的内裤?183

<<40周全程孕产指南>>

不要选择平底鞋?184  
 选择防滑底的鞋?184  
 根据季节选鞋?184  
 买鞋时间4个问题 ?185  
 产前课程有没有必要?  
 ?185  
 产前培训能提高安全性?185  
 什么地方可以参加产前培训课程?186  
 产前课程内容?187  
 第6章 妊娠13~16周  
 ?胎儿发育?生理变化?皮肤问题  
 ?情绪反应?ABO溶血?饮食?葡萄胎  
 ?运动?母子信息传递  
 胎儿的发育情况?189  
 面部表情出现?189  
 感觉系统进一步发育?190  
 可以辨认性别?190  
 运动能力提高?190  
 开始打嗝了?190  
 准妈妈的生理变化?191  
 早孕反应结束?192  
 腰背部疼痛?192  
 “白带”增多?192  
 怀孕后的皮肤问题?193  
 色素沉着 ?193  
 妊娠斑?194  
 皮肤多汗?194  
 妊娠纹?194  
 皮疹和瘙痒 ?195  
 准妈妈可以化妆吗?  
 ?196  
 孕期化妆保湿为主?196  
 选用全天然的护肤品?197  
 少涂口红或不涂口红?197  
 不用增白祛斑的化妆品?197  
 忌涂指甲油?197  
 不染发、不烫发?197  
 准妈妈的产前检查项目?199  
 常规检查?199  
 特别检查?200  
 准妈妈的情绪反应?201  
 忽略身体变化监测?202  
 心理脆弱, 依赖过度?202  
 对分娩过度担忧?203  
 合适的饮食计划?204  
 增加热量供给?204  
 增加营养素供给?204



## <<40周全程孕产指南>>

避免过多摄取糖份?205  
限制盐分的摄入?205  
增加钙摄入?206  
合理烹调?206  
可怕的葡萄胎?206  
什么是葡萄胎?207  
为何会发生葡萄胎?207  
葡萄胎一般症状?207  
调整运动方案?208  
怀孕中期是孕妈妈最适合运动的时期?209  
早晚散散步是一种好运动?209  
游泳可以减轻关节的负担?210  
慢跑或快步走有利于控制体重?210  
孕期瑜伽?210  
怀孕期间瑜伽练习的三个建议?211  
孕期瑜伽不可这样做?211  
母子信息传递, 胎教让宝宝感受到爱?212  
孕中期, 胎教开始的最佳时期?213  
有益的胎教手段: 对宝宝说话?213  
一种重要的胎教: 音乐胎教?214  
妈妈的爱: 抚摸胎教?214  
第7章 妊娠17~20周  
?防辐射服?孕期阑尾炎?孕中期“性”福?孕期旅行?胎动  
胎儿的发育情况?217  
开始胎动?217  
感觉系统更加完善?217  
皮肤分泌胎脂?218  
身体逐渐匀称?218  
准妈妈的生理变化?219  
心脏负荷增加, 身体感觉热?219  
乳头颜色更深, 可能有乳汁分泌?220  
有的孕妈妈会生痔疮?220  
出现妊娠斑?220  
子宫大小?220  
选择合适的穿戴?221  
选择天然面料?221  
选择易于打理的衣服?222  
不妨碍胎儿的生长发育?222  
选择调节性好的款式?223  
选择一款防辐射孕妇装?223  
选择能叠穿的衣服?223  
经济选择建议?224  
如何选择防辐射孕妇装?224  
尺寸、款式?225  
面料?225  
防护效果?226  
孕中期的“性”福?227

## <<40周全程孕产指南>>

孕中期可以有节制的过性生活?227  
性生活安全须知?228  
性生活合适的体位?228  
让孕妈妈更舒适的技巧?230  
帮助孕中妻子正视性?230  
不要进行漫长的旅行?231  
最佳旅行时间在孕中期?231  
旅行注意事项?232  
孕期不适合长途旅行?232  
警惕孕期阑尾炎?233  
孕期急性阑尾炎有三大特点?234  
要接受手术治疗?234  
预防孕期急性阑尾炎?235  
胎动：宝宝健康的晴雨表?236  
孕16～20周胎动特点?237  
胎动是有规律的?237  
胎动的频率因人而异?237  
胎教方案：对宝宝进行运动刺激?238  
触压拍打法?239  
踢肚游戏?239  
准妈妈的产前检查?241  
胎囊?242  
双顶径、头围、腹围、股骨长?242  
胎头?242  
胎心?242  
胎动?243  
胎盘?243  
胎方位?243  
羊水?243  
脐带?244  
脊柱?244

### 第8章 妊娠21～24周

?胎儿发育?生理变化?孕妇穿着?孕期不适  
?孕妇粥?孕检项目?语言胎教  
胎儿的发育情况?246  
神经和骨骼系统进一步成熟?247  
内脏器官日渐发达?247  
听力继续加强?247  
准妈妈的生理变化?248  
腹部突出重心前移，腰背疼痛?248  
体重增加，呼吸急促，容易疲劳?249  
头发变多了?249  
子宫更大了?250  
孕期的理想体重增加表?251  
穿出时尚感?251  
培养时尚感?251

<<40周全程孕产指南>>

选择恰当的色彩?252  
选择合适的款式?252  
无袖连衣裙是百搭?252  
选择针织品时注意质感?253  
根据场合选择服饰?253  
根据身高选择衣服?253  
重大活动穿什么?254  
孕中期的不适?255  
消化不良?255  
便秘?256  
痔疮?256  
静脉曲张?257  
五个生活细节预防静脉曲张?257  
韧带松弛?258  
背痛?258  
腿抽筋?258  
干眼病?259  
阴道分泌物增加并瘙痒?259  
水肿?259  
六招解缓水肿困扰?259  
6款营养美味孕妇粥?261  
猪骨粥?261  
鸡肝小米粥?261  
山药蛋黄粥?261  
鸡汤粳米粥?262  
牛奶大米粥?262  
猪肝粥?262  
饮食补充：孕妇配方奶?263  
孕中期孕妈妈的营养需求?264  
孕中期应该增加孕妇奶粉?264  
孕妇奶粉饮用建议?264  
孕妇奶粉选择要点?265  
准妈妈的产前检查项目?267  
血常规复查?267  
尿常规检查?268  
葡萄糖耐量试验?268  
胎教方案：语言胎教?269  
日常性的语言胎教?270  
系统性的语言胎教?270  
语言胎教要点?271  
准爸爸的作用很重要?271  
第9章 妊娠25~28周  
?孕期水肿?护理乳房?监测胎动?监测胎心音  
?婴儿用品准备?孕期四季保健?光照胎教  
胎儿的发育情况?274  
大脑细胞迅速增殖分化?274  
视觉有了发展?274

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

胎儿活动更加频繁?274  
身体外貌日益成熟?275  
准妈妈的生理变化?276  
出现妊娠纹?276  
静脉曲张, 腿部浮肿?277  
有生理性的子宫收缩?277  
腹部不舒服?277  
孕期水肿的饮食计划?279  
补充高蛋白质和富含B族维生素食品?279  
饮食低盐, 忌生冷性寒食物?280  
宜吃补脾益气、利尿消肿的食物?280  
少吃或不吃难消化和易胀气的食物?281  
准妈妈的产前检查项目?282  
乙型肝炎抗原?282  
梅毒血清试验?282  
胆汁酸?283  
乳房的护理?284  
按摩乳房, 促进乳腺发育?285  
悉心呵护乳头, 使乳头皮肤变得坚韧结实?285  
积极矫正凹陷或扁平的乳头?286  
孕期最好选用温开水清洗乳房?286  
胎动和胎心音的家庭自我监测?288  
孕妈妈要对胎动进行家庭自我监测?288  
胎动的规律?288  
胎动的家庭自我监测方法?289  
胎心音的家庭自我监护?290  
准备婴儿用品?291  
婴儿衣服?291  
婴儿床?292  
床上用品?292  
婴儿车?293  
婴儿汽车座椅?293  
婴儿浴盆、浴床?293  
婴儿尿布?293  
哺乳用具?294  
孕期四季保健要点?295  
春季注意情绪调节?295  
春季谨防面部过敏?296  
夏季要防止大量出汗 ?296  
夏季洗澡三不要?296  
秋季要“三防”?297  
冬季忌室内空气污染?297  
胎教方案: 光照胎教?298  
光照胎教的争论?299  
光照胎教的做法?299  
第10章 妊娠29~32周  
?宝宝变漂亮了?尿频?DHA?测量骨盆

<<40周全程孕产指南>>

?胎位纠正?警惕早产?头痛?胃痛?腹痛  
?音乐胎教?安眠  
胎儿的发育情况?302  
各个器官继续发育完善?302  
宝宝开始变得“漂亮”了?303  
宝宝的活动减少?303  
准妈妈的生理变化?304  
胸口憋闷、呼吸困难?304  
皮肤瘙痒?304  
尿频、尿失禁?305  
准妈妈饮食计划?306  
增加蛋白质的摄入?307  
补充脂肪酸和DHA?307  
多吃矿物质含量丰富的食物?307  
补充维生素和纤维素?308  
少食多餐?308  
饮食禁忌?308  
产前检查项目?309  
下肢水肿检查?309  
触摸胎位?309  
阴道检查?310  
骨盆测量?310  
胎位的自我纠正?311  
胎位异常有什么影响?  
?312  
胸膝位纠正法?312  
艾灸纠正法?312  
饮水法?312  
孕妈妈不必因胎位不正而紧张?313  
防止早产?314  
早产的五大原因?314  
早产的三个征兆?315  
5步预防早产?316  
孕晚期的疼痛?317  
头痛?318  
胃痛?318  
子宫收缩引起的腹痛?319  
坐骨神经痛 ?319  
骨关节疼痛 ?319  
胎教方案：音乐胎教?321  
音乐胎教有益处?321  
音乐胎教实施方法?321  
选择胎教音乐二要素?323  
进行音乐胎教的两个禁忌 ?323  
睡个好觉?325  
影响孕晚期睡眠的三大因素?325  
四招让孕妈妈舒适安眠?326

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

孕晚期的行和动?328  
孕晚期行动要慢?329  
孕晚期不宜出远门?329  
家务劳动6项注意?330  
坚持散步有利顺产?330  
6个简单的小运动?330  
6类孕妈妈不适合运动?330  
第11章 妊娠33~36周  
?胎儿头部和入骨盆?腰背酸疼?体重过重  
?孕晚期的恐惧?性生活?脐带缠绕?羊水  
?瑜伽  
胎儿的发育情况?333  
体温调控成熟?333  
生殖器官发育也已近成熟?333  
头部已开始降入骨盆?333  
准妈妈的生理变化?335  
4个原因导致孕晚期的腰背酸痛?335  
5招缓解孕晚期腰背酸痛?336  
有腹部下沉感?336  
腿部痉挛?336  
产前检查?338  
B超检查?338  
心电图检查?338  
胎心监护?339  
合理饮食避免孕晚期体重过度增加?340  
孕晚期体重过度增加风险大?340  
合理安排饮食?341  
合理晚餐?341  
一日三餐要规律?341  
膳食多样化?342  
孕晚期的恐惧和焦虑?343  
对分娩产生的恐惧和焦虑?343  
四招缓解孕晚期焦虑?344  
孕晚期性生活危害大?345  
引发早产?345  
胎膜早破, 羊水感染?346  
引发产褥热?346  
新生儿易感染?346  
脐带缠绕?347  
什么是脐带缠绕?347  
脐带绕颈要注意监测胎动?348  
日常生活预防脐带缠绕?348  
脐带缠绕能否自然分娩?349  
羊水问题?350  
羊水过少?351  
羊水过少的表现?351  
羊水过少的治疗?351

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

羊水过多?352  
羊水过多的原因?352  
羊水过多的治疗?352  
孕晚期洗澡的注意事项?353  
室温、水温不能过高?353  
防止跌滑?354  
淋浴更适合?354  
注意通风?354  
洗澡时间不宜长?354  
不要到公共浴池去洗澡?354  
孕晚期适量运动有利于顺产?356  
适量运动有助于顺产?356  
瑜伽练习有助于平和心态?356  
7个有助于顺产的运动?357  
临产前的好习惯?360  
对分娩不怕、不急?360  
细心准备?361  
适度运动?361  
情绪稳定、心境平和?361  
饮食适度?362  
临产前的准备?363  
思想放松、精神愉快?363  
按时产前检查，做好计划?364  
充分的睡眠、休息?364  
准备住院用品?364  
第12章 妊娠37~40周  
?拉梅兹呼吸法?假性阵痛?分娩信号  
?维生素B1?自然分娩?剖腹产?水中分娩  
?过期妊娠?无痛分娩  
胎儿的发育情况?367  
肠道里有胎便?367  
头骨未闭合?368  
器官发育完成，具备体外生活条件?368  
孕妈妈的生理变化?369  
子宫下降，胃及心脏的压迫感减轻?370  
子宫和阴道趋于软化、阴道分泌物增多?370  
胎位相对固定，胎动减少，体重增加停止?370  
腹坠腰酸，大小便次数增加?371  
假性阵痛?371  
出现分娩信号?371  
产前检查?372  
产前检查一周一次?373  
做好分娩准备?373  
拉梅兹呼吸法?374  
初识拉梅兹呼吸法?375  
胸部呼吸法?375  
嘻嘻轻浅呼吸法?375

## <<40周全程孕产指南>>

- 喘息呼吸法?376
  - 哈气运动?376
  - 用力推?376
  - 生产方式的选择?377
  - 两类生产方式：阴道生产和剖腹产?378
  - 医生的帮助和建议很重要?378
  - 孕妈妈有权选择生产方式?378
  - 水中分娩?379
  - 自然分娩好处多?380
  - 锻炼宝宝肺部?380
  - 宝宝具有更强的抵抗力??380
  - 宝宝皮肤及末梢神经的敏感性较强?381
  - 孕妈妈产后恢复快?381
  - 母乳喂养的成功率高?381
  - 产妇产后后遗症少?381
  - 5项准备，实现自然分娩?381
  - 三个动作帮助顺产?383
  - 压腿?384
  - 下蹲?384
  - 前倾身体?384
  - 剖腹产 ?386
  - 剖腹产有7个不好影响?386
  - 什么情况适合剖腹产?388
  - 剖腹产的过程?388
  - 剖腹产产后注意事项?389
  - 五个放松方法，舒缓分娩疼痛?390
  - 呼吸放松?390
  - 音乐放松?391
  - 按摩放松?391
  - 8个按摩方法缓解分娩疼痛?392
  - 想象放松?392
  - 活动放松?393
  - 过期妊娠的四大危害?393
  - 容易发生新生儿窒息，甚至宫内死亡?393
  - 容易生产超过4000克巨婴?394
  - 增加胎便吸入的危险?394
  - 宝宝像小老人 ?394
  - 要定期密切监控胎儿健康状况?395
  - 无痛分娩真的不痛吗？  
?395
  - 三种药物镇痛?396
  - 四种非药物性镇痛?397
  - 呼吸法镇痛最可行?398
  - 是否选择分娩镇痛，提前决定?398
  - 下篇 顺产
- 随着临产期的日益临近，小夫妻变得越来越无助。  
陈蓉无产想象孩子怎么样通过窄窄的产道，而方建业则对父亲这个角色充满了恐慌和无助。



## <<40周全程孕产指南>>

然而，随着那一声嘹亮啼哭，他们突然明白了：这个世界果然有奇迹！

### 第13章 临盆分娩

?确定医院?分娩信号?第一产程?第二产程

?第三产程?产力?分娩姿势?助产术?难产

?多胎分娩

如何确定分娩医院?403

口碑?404

能否选择分娩姿势?404

母子分室还是母子同室?404

医院环境如何?405

离家的距离?405

入院分娩的准备工作?405

充分了解分娩医院?406

备好待产包?406

入院前可以先洗澡?407

充分进食，补充体力?408

产程的区分?408

第一产程?408

第二产程?409

第三产程 ?410

盘点三种分娩姿势?411

仰卧?411

侧卧?411

直立?412

产程中准妈妈要积极配合医生?413

第一产程，养精蓄锐?413

第二产程，合理使劲?413

第三产程，再次用力?414

产妇的自信心非常重要?414

催产针的使用宜忌?415

什么是催产针?415

分娩中宜用催产针的两种情况?416

打“催产针”有风险?417

胎头吸引术 ?417

什么时候需要施行胎头吸引术?418

实施胎头吸引术的条件?418

使用胎头吸引术的风险?419

产钳助产?419

什么是产钳术?419

什么情况下需要产钳助产?420

使用产钳助产的风险?420

产钳助产引发的尿失禁难痊愈?421

会阴侧切术?422

进行会阴侧切的好处?422

什么时候进行侧切术?423

术后的护理要点?424

<<40周全程孕产指南>>

侧切一般不会影响产后的性生活?424  
保持产力进产房?425  
产力三要素?425  
一是以饮食增加产力?426  
二是保持平和的精神状态?427  
三是安静待产?428  
四招缓解第一产程疼痛?428  
分娩中的那些难言尴尬?429  
尴尬一：丈夫不适合陪产?429  
尴尬二：呕吐?430  
尴尬三：颤抖?430  
尴尬四：排便?431  
难产的危险有多大?431  
难产发生的原因?432  
产科医生对难产的处理?432  
预防难产?433  
脐带脱垂，不能小视的隐患?434  
四大原因造成脐带脱垂?434  
发生脐带脱垂，胎儿很危险?435  
三项措施预防脐带脱垂?435  
第14章 产后母婴护理  
?产褥期?恶露?产后大出血?月子病  
?束腹带?阿普加评分?新生儿护理  
?新生儿疫苗接种  
产褥期新晋妈妈的生理变化?437  
子宫?437  
阴道及外阴 ?438  
盆底组织 ?438  
产后体操助恢复?438  
产褥期的七项注意?440  
一要注意室温?440  
二要注意热量?440  
三要注意个人卫生?441  
四要注意产后恢复性生活的时间?441  
五要注意避孕?442  
六要注意手术部位的特殊照顾?442  
七要注意产后检查?443  
警防产后大出血?443  
产后大出血的4大原因?444  
警惕产后大出血?445  
药膳调理产后大出血?445  
产后宫缩痛不要慌?446  
产后宫缩痛的原因?447  
产后宫缩疼的处理?447  
缓解产后宫缩小偏方?447  
打造产后饮食方案?448  
精、杂、稀、软四原则?448

<<40周全程孕产指南>>

常见的三大月子饮食误区?449  
产后三周饮食计划?450  
剖腹产妈妈产后宜与忌?451  
剖腹产产后四宜?451  
剖腹产产后三忌?452  
伤口护理宜与忌?452  
饮食调理?453  
月子病，早预防?454  
手腕和手指痛?454  
腰背疼痛?455  
奶疖?455  
乳腺炎?455  
膀胱炎?456  
生殖器官感染?456  
阴道松弛?456  
便秘、痔疮?457  
阿普加评分?457  
什么是阿普加评分（Apgar Score）?458  
如何进行阿普加评分？  
?458  
阿普加评分结果及说明?459  
新生儿头面、五官护理方案?460  
新生儿鼻子护理?460  
新生儿眼睛护理?461  
新生儿耳朵护理?461  
新生儿口腔护理?462  
新生儿头部护理?462  
新生儿面部护理?462  
新生儿吃喝拉撒睡护理方案?463  
吃：按需喂奶VS定时喂奶?463  
睡：适时变换睡眠姿势?464  
拉：新生儿的大小便护理?465  
新生儿易患疾病及护理?466  
新生儿肺炎?466  
新生儿黄疸?467  
新生儿硬肿症?468  
宝宝脐部要好好护理?469  
脐带脱落前?470  
脐带脱落后?470

## &lt;&lt;40周全程孕产指南&gt;&gt;

## 章节摘录

当得知那颗种子在体内生了根萌了芽时，得知不久的将来即将荣生为爸爸时，年轻的小两口会有什么样的感受？

激动？

欣喜？

无助？

担心？

惶惑？

……我想更多的年轻人会以一种复杂心情面对这一切，欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑；他们为即将来到的新生命而骄傲，为自己能不能为这个小东西的到来作好准备而担心。

作为过来人，我也经历了这一切。

但我比大多数年轻人幸运的是，我的专业知识给了我许多的帮助与安慰。

作为一名专业的妇产科医生，我清楚整个40周的孕期里面，每一周胎儿和孕妇的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些异常情况，我需要注意什么，如何预防一些可能的异常……因为有了充分的准备，我从容不迫地迎来了孩子的降临。

之后，在行医的几十年里，我无数次地遇到过满眼信任与无助的年轻夫妻，也会尽我所能地帮助每一位需要我帮助的年轻父母。

但是，我觉得我做的还远远不够，希望得到专业妇产科医生建议的年轻父母远远不止医院门诊里遇到的那些。

如何让我的经验我的专业知识帮到更多的人呢？

我想到了图书，它无疑是一个非常好的途径。

在本书里，我以一对夫妻真实的备孕怀孕经历为线索，将诸多孕产知识串于其中。

在内容上，我将孕产知识分为三个部分：备孕、好孕和顺产。

许多孕产指导类书籍直接就从妊娠期开始讲，我觉得不妥。

因为，只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，准备一个良好的环境。

有些年轻夫妻并不重视备孕，这样突如其来的宝宝有时能够给人带来惊喜，但万一有什么纰漏的话，只怕是惊大于喜。

40周的妊娠期是本书的重点。

这里，我特别的强调了一些不科学的妊娠观点。

孕期，有的准妈妈因为怀孕带来的身体不适，就干脆在家净养，当“宅”妈。

我不提倡这样的行为。

一般情况下，只要身体状良好，我建议准妈妈们在预产期到来前的一两周再请家休息。

适量的运动和工作，对胎儿和孕妇，只有好处没有坏处。

还想特别强调的一点是分娩方式。

现在，我国做剖腹产的妈妈们的越来越大，有的妈妈本来条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，就是要求剖腹产。

其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。

而且，我认为分娩的疼痛或者正是上天在提醒人类珍惜生命的一种方式呢。

在这本书里，我们会看到，随着妊娠的进行，这对年轻夫妻也逐渐由稚嫩走向成熟，由强调个性张扬而逐渐懂得了相互包容、理解与支持的重要性。

阅读的时候，年轻的读者们可能会觉得在这对夫妻身上有着些许自己的影子。

他们所经历的，其实正是我身边许多年轻夫妻的基本人生走向。

由二人世界过渡到三口之人，一个新成员的加入，是我们成长所必需经历的一个阶段，也是一个家庭走向稳固牢靠的重要基石。

总之，我希望以我的经历和多年的从医经验，能够通过这本书，给年轻的准父母们一些有效的切

<<40周全程孕产指南>>

实的帮助。

.....

## <<40周全程孕产指南>>

### 编辑推荐

1、编写严谨，由知名专家领衔：本书系由北京妇产医院著名妇产科专家、资深临床大夫、主任医师余松教授主持编写，确保了书稿的科学性、严谨性。

2、内容实用，贴近中国年轻父母的需求：从以朵朵爸、朵朵妈为代表的初为父母的家长们的切实需求入手，内容涉及孕产育儿（0~3岁）的全过程。

3、采用四格漫画，方便读者阅读，突出亲和力：每本图书配有150~200幅手绘四格漫画，采用了典型性、生动性、导入性很强的情景故事再现北京妇产医院著名孕产专家为年轻父母解惑答疑，图文并茂、亲和力强，符合年轻父母读者的阅读口味。4、图书系列化、品牌化。

孕产育儿内容完整涵盖。一套在手，万事无忧。整个系列有统一的漫画人物形象，使整套产品凸显个性化，延续性产品及周边衍生产品开发具有广阔的空间。5、多样而贴心的附赠品。

随书赠送“准妈妈标识牌”、孕期280天全程记录手册、以漫画为素材的动画视频，让冠军宝宝动起来，视频下载：<http://blog.sina.com.cn/beiboshi>。6、重要行业媒体独家支持。太平洋亲子网专题推荐、江苏卫视幼教频道、《健康时报》、《家庭医学》重点报道。

<<40周全程孕产指南>>

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>