

<<十月怀胎全程指导>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎全程指导>>

13位ISBN编号：9787512705173

10位ISBN编号：7512705174

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：李琳

页数：357

字数：400000

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>

<<十月怀胎全程指导>>

内容概要

本书以孕育时间为主线，以强调优生、优育为主导，引用了国内外先进的孕育知识和方案，内容涉及孕前准备、孕期保健、分娩注意事项、坐月子期间的调养及产后恢复等相关专业知识。每一章节都从宜与忌的两个方面，对营养方案、用药卫生、生活保健等方面予以细节说明。

<<十月怀胎全程指导>>

作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师

<<十月怀胎全程指导>>

书籍目录

孕前知识

孕前准备

- 1.孕前应采取的准备措施
- 2.孕前心理准备
- 3.孕前生理准备
- 4.孕前物质生活准备

优生优孕

- 1.进行优生咨询
- 2.影响优生的因素
- 3.怀孕过程
- 4.精子和卵子
- 5.排卵期的预测
- 6.提高受孕质量
- 7.最佳的生育时机
- 8.应避免特殊情况下的受孕
- 9.准爸爸的优生原则
- 10.智力与遗传
- 11.避免畸形儿
- 12.需要进行遗传检查的情况
- 13.不宜结婚生育的遗传病人
- 14.近亲结婚与遗传病
- 15.父母与子女的血型
- 16.生男生女的关键
- 17.怀孕的征兆
- 18.预产期的计算
- 19.重视高危妊娠
- 20.准父母应当了解的数字
- 21.停用避孕药后不宜立即怀孕
- 22.避孕期间不宜怀孕
- 23.停止避孕后可怀孕
- 24.早产及流产后不宜立即再孕
- 25.不适合妊娠的工作环境

孕前饮食保健

- 1.孕前饮食与健身
- 2.叶酸
- 3.叶酸与妊娠
- 4.孕妇如何补充叶酸
- 5.长期服用药物的妇女不宜立即怀孕
- 6.丈夫服用药物对胎儿的影响
- 7.

不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕

- 8.婚后不宜立即怀孕
- 9.蜜月旅行期间不宜怀孕
- 10.春节期间不宜怀孕

<<十月怀胎全程指导>>

-
- 第二篇 孕期知识
- 第三篇 分娩知识
- 第四篇 产后调理

<<十月怀胎全程指导>>

章节摘录

版权页：插图：孕妇在妊娠反应期防止低钾血症的关键是提高食欲，保证进食，从食物中获得充足的钾。

尽量多吃含钾较多的食物，如香蕉、红枣、花生、海带、紫菜、豆类等。

可导致胎儿流产的原因 正常妊娠满40周的分娩为正常分娩，怀孕不足28周、胎儿体重不足1000克而终止妊娠者称为流产。

引起流产的原因来自于胎儿、孕妇两方面，其中以胎儿原因占大多数。

(1) 胎儿的原因 染色体等先天性异常。

精子和卵子异常、受精卵异常或着床异常。

胎儿发育不全、畸形、位置异常、死亡等。

(2) 孕妇的原因 患有全身性疾病，如急性肺炎、急性阑尾炎、急性脑炎等。

生殖系统疾病，如子宫发育不全、子宫肌瘤、子宫畸形等。

内分泌失调，如黄体激素、雌激素异常等。

药物中毒，过多接触一些有害物质，如砷、铅、苯、甲醛等。

各种创伤，如精神性或机械性的刺激，特别是腹部外科手术等。

怀孕早期预防流产 孕妇由于子宫内胚胎发育异常而发生流产，常常使人意想不到，所以较难预测和预防。

一般来说，孕妇应注意以下事项：(1) 日常生活方面 应停止过激的运动，像搬运重的东西、长时间站立工作、做下腹部用力的事情等，都应避免。

生活环境要相对安静，生活应有规律，为此，家人应尽力协助。

(2) 注意孕期卫生 女性怀孕后，精神不要太紧张，尤其有过流产史的孕妇，更要安定情绪，劳逸结合，怀孕头3个月不要有性生活。

(3) 孕妇在孕期患病。

自然应及时治疗，但要注意合理用药 习惯性流产的孕妇，除注意以上事项外，还应接受医生的健康检查，仔细分析流产原因。

知道原因后，即可对症治疗和预防，如根据医生建议口服一些维生素E、口服胎盘片、中药安胎丸及注射黄体酮等，以预防再次流产。

婚后第一胎不宜做人工流产 由于思想准备不够充分，或者其他原因，有的夫妇婚后第一胎就想做人工流产。

这样做对女性的身体和再次怀孕均有不利影响。

怀孕是人生的一件大事，切不可轻率处理。

女性怀孕后做人工流产时，无论是采用吸引或是钳刮等方法，均会给子宫一个不小的破坏，对将来的性生活和受孕有可能带来或多或少的不良后果。

因此，想要孩子的女性要做好计划和思想准备，一旦自己怀了孕，就要顺利地度过孕期的各个阶段，不要轻率地做人工流产，以保持子宫的完好，有利于孕妇和胎儿的健康。

识别假孕真面目 假孕患者多为结婚2~4年未怀孕的女性。

由于她们极端盼望“早生贵子”，这样就会在大脑皮层形成一个强烈的“盼子”兴奋灶，影响了中枢神经系统的正常功能，引起下丘脑垂体功能紊乱，体内孕激素增高，抑制了卵巢的正常排卵，最后导致停经，继而产生食欲不振、喜欢酸食、恶心、呕吐、腹部膨胀、乳房增大等一系列酷似早孕反应的症状和体征。

另外，停经之后，少数患者由于孕激素对脂肪代谢的影响，逐渐增多的脂肪积蓄在腹部，脂肪的沉积加上肠腔的积气，可以使腹部出现膨胀增大，而腹主动管的血管搏动或肠管蠕动则会使患者认为这就是“胎动”。

闭经和腹部增大，更激起了她们怀孕盼子的心理因素，真以为自己有孕在身。

不过，经过简单的检查就能识别假孕。

常言道：“心病还需心药治。”

<<十月怀胎全程指导>>

”假孕患者有时尤其自信，对医生所做非孕的诊断持怀疑态度。此时要对她们做耐心的解释工作，必要时可做B超检查。

<<十月怀胎全程指导>>

编辑推荐

《十月怀胎全程指导》编辑推荐：一书在手，孕产无忧。
科学、实用、全面、细致的孕产全程指导。

1. 信息量大，图文并茂，内容丰富，价格低廉。
2. 文字通顺、流畅，可读性强。

<<十月怀胎全程指导>>

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>