

<<我要做妈妈了>>

图书基本信息

书名：<<我要做妈妈了>>

13位ISBN编号：9787534127953

10位ISBN编号：7534127955

出版时间：2011-06-01

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：贺晶，戴迪 编

页数：211

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>

## <<我要做妈妈了>>

### 内容概要

《我要做妈妈了：最佳孕产指南》综合了现代医学、预防医学、生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面的知识，内容新颖实用，力求专业性与科普性相结合，知识面广，贴近生活，行文通俗易懂，是浙江省优生优育协会组织专家编写的集科学性、知识性且不失文学性的一本孕产妇和育婴保健手册，能为准（新）妈妈的生活和保健发挥实际的指导作用，并可作为从事妇幼保健、优生优育工作人员的具有一定价值的参考书。

## &lt;&lt;我要做妈妈了&gt;&gt;

## 书籍目录

- 孕前期篇怀孕前应注意哪些问题？
- 孕前准备我能生个聪明宝宝吗？
- 最佳受孕时间 怎样避免生出畸形儿？
- 孕前咨询与体检我的孩子会像谁？
- 遗传与遗传病孕早期篇月经延期就一定是怀孕了吗？
- 早孕的自我诊断孩子何时出生？
- 预产期的计算孕早期我的宝宝长啥样？
- 胎儿的形成及早期发育感冒了怎么办？
- 孕早期感染问题 怀孕生病能用药吗？
- 孕期用药问题 为啥我吐得这么厉害，人家却没啥反应？
- 妊娠反应怎样预防流产的发生？
- 流产怀孕到底能不能用电脑？
- 怀孕与“触电”孕早期需要什么营养？
- 孕期饮食营养孕早期能过性生活吗？
- 孕期性生活 孕中期篇子宫里的胎宝宝何时会动？
- 孕中期胎儿生长发育特点怎么看懂我的检查单？
- 产前检查孕期要做几次B超？——B超检查我的体重增加偏少要紧吗？
- 保持体重正常增长我应该怎么穿才舒服？
- 孕期着装问题怀了孕能参加哪些运动？
- 怀孕与健身孕中期需要大补特补吗？
- 孕期饮食宜忌孕晚期篇胎宝宝能听得到声音吗？
- 孕晚期胎儿生长发育特点我的宝宝没像以前那么会动要紧吗？
- 家庭自我监护我的羊水偏少要紧吗？
- 羊水问题胎儿脐带绕颈后果会不会很严重？
- 脐带问题哪些情况会导致早产？
- 早产孕晚期血压增高怎么办？
- 高危妊娠经常便秘怎么办？
- 常见病症的处理分娩篇见红了就要去医院吗？
- 住院待产的几种情况我可以自然产吗？
- 自然分娩剖宫产横切口好还是纵切口好？
- 剖宫产后什么时候可以进食？
- 产后正常生活恢复……月子篇 哺乳篇新妈妈生活篇 宝宝哺育篇宝宝发展篇 宝宝健康篇

## &lt;&lt;我要做妈妈了&gt;&gt;

## 章节摘录

自我胎心监护经腹壁听取胎心法是观察胎心率最简单而实用的自我监护方法之一，一般可指导准妈妈学会听胎心，妊娠6个月以后可以在腹部听到胎儿的心跳声，犹如钟表的“滴答”声，每天2~3次，每次1~2分钟。

准爸爸必须清楚正常胎心率范围为'120~160次/分，比较有规律、有力。

若胎心率持续少于120次/分或多于160次/分，表明胎心异常，提示胎儿宫内缺氧；若胎心率在异常范围并伴有胎心律不规则，提示胎儿缺氧更严重。

但需结合每个准妈妈的基础胎心率，若比基础胎心率增减30次/分，虽然胎心率仍在正常范围，也应视为异常。

一旦发现胎心率异常，应及时去医院接受进一步检查和治疗。

自我胎动监护胎动是指胎儿在宫内的活动，是胎儿存活的象征，是胎儿情况良好的一种表现，与胎儿活动度和胎盘功能状态直接相关。

当胎儿有宫内缺氧时，首先表现为胎动减少甚至消失。

准妈妈在安静环境内取侧卧位集中精神，在固定时间自数胎动次数，分早、中、晚3次，每次以1小时计算，并将胎动次数记录于表格内，把3次记录的胎动数相加乘以4，即为12小时胎动的总数。

准妈妈妊娠28周后，应每周进行1次胎动计数；妊娠32~36周，应每周进行2次胎动计数；妊娠36周以后，应每天进行胎动计数。

胎动次数12小时在30~40次，和每小时胎动在3~4次，说明胎儿情况良好；若不到10次，表明胎儿缺氧，应及时去医院接受检查和治疗。

自我胎位监护监护胎位，主要是检查胎头的位置。

胎头呈球形，较硬，是胎儿在子宫内最容易被摸清的部分。

准妈妈可在医生指导下，自我进行触摸。

由于在妊娠7个月以前，胎儿还小，羊水相对较多，胎儿悬浮在羊水中，其位置可以经常发生变化。

- 头位：应在下腹部中央、耻骨联合上方摸到胎头，为正常胎位。
- 臀位：如在上腹部摸到胎头，则是臀位。
- 横位：如在左或右腹侧摸到胎头，则是横位。

.....

<<我要做妈妈了>>

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>