第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇生活一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇生活一本通>>

13位ISBN编号：9787534141560

10位ISBN编号：7534141567

出版时间：2012-1

出版时间：石一复 浙江科技出版社 (2012-01出版)

作者：石一复

页数：155

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

<<孕产妇生活一本通>>

内容概要

《孕产妇生活一本通（特惠版）》列出原有孕产妇一般知识的框架，对一些涉及孕产妇保健的内容作了深入的编写和补充，对优生、遗传、出生缺陷、试管婴儿、孕产妇相关检测、药物使用、预防接种、性、妇产科和其他科相关疾病、常见检测的查阅、孕产妇专有名词等作了较全面的叙述，书中实质内容多，无图片，文字介绍由浅入深，适合不同层次的孕产妇及家属阅读，期望起到身边“小贴士”的作用。
当产科检查发现问题后也可参阅《孕产妇生活一本通（特惠版）》，再请医师为你诊治。
因此，阅读《孕产妇生活一本通（特惠版）》除了能增进知识之外，对孕产妇的保健也能起到事半功倍的作用。

<<孕产妇生活一本通>>

书籍目录

生育基础知识 生命的起源 精液检查 胎盘的功能 正常胎盘的外形 脐带 胎盘与脐带的关系 孕前准备 孕前咨询 怀孕的医学忠告 选择最佳生育年龄 男女双方的血型对胎儿的影响 孕前男方的注意事项 孕前的理想体重 准备怀孕时要服用叶酸 孕前保健 孕前保健采用的模式 最佳怀孕时间 受孕的环境和时机 最佳受孕季节 孕期增重标准 老夫少妻的孩子 女性最多能生育几个孩子 生男生女 决定性别的染色体 正确的生男生女观 判断生男生女的传说 国外网站判断生男生女的传说 判断生男生女的正确率 江湖郎中和庸医对生男生女的骗术 生男生女有一定的基本条件 胎儿性别预测 优生优育 需进行优生咨询的对象 优生的目的 近亲结婚的危害 夫妻感情与优生的关系 先天性疾病和遗传性疾病的区别 不宜结婚、不能生育的遗传性疾病 遗传性疾病的预防 产前诊断的学科 产前诊断的基本原则 产前诊断的适应对象 产前诊断技术 产科三维B超 可能自发消失的胎儿异常 产前诊断的目的和内容 产前诊断的方法 最佳婚育年龄 高龄孕妇的孩子易孤独 早婚早育的危害 婚前保健指导 婚前体检 十月怀胎 早孕 预产期计算法 假孕 自测是否怀孕 怀孕的确诊 妊娠反应 缓解孕吐的窍门 妊娠反应巧对付 妊娠呕吐 妊娠剧吐 不要盲目保胎 中孕 美妙、奇特的胎儿生命现象 胎动 胎动的正常与异常 胎心 正常与异常的胎心率 胎心率异常的原因 孕妇需补钙 孕期缺钙的危害 孕妇的补钙量 孕妇补钙的最佳时间 孕妇补钙不会使胎头过硬影响分娩 孕妇补钙不会导致胎盘钙化 骨头汤补钙的效果 减少烹饪中钙丢失的方法 孕期、哺乳期应持续补钙 牛奶与钙片不宜同时服 晚孕 分娩不一定在预产期 根据不同情况决定住院时间 临产的先兆 孕妇日记 各孕月检查和注意事项 第1个月（孕1～4周） 第2个月（孕5～8周） 第3个月（孕9～12周） 第4个月（孕13～16周） 第5个月（孕17～20周） 第6个月（孕21～24周） 第7个月（孕25～28周） 第8个月（孕29～32周） 第9个月（孕33～36周） 第10个月（孕37～40周） 怀孕10个月胎儿的主要变化 第1个月——体形建立 第2个月——初具人形 第3个月——可分性别 第4个月——胎动出现 第5个月——胎毛明显 第6个月——皮肤红皱 第7个月——皮脂出现 第8个月——皮肤浅红、平滑 第9个月——基本成熟 第10个月——婴儿娩出 怀孕后孕妇的身体变化 孕妇身体外形的变化 孕妇身体内部激素的变化 孕期常见的身体问题及对策 头晕眼花 头发较油 色素斑 鼻塞 尿失禁 外阴发痒 静脉曲张 手指刺痛和感觉麻痹 耻骨联合分离引起的下肢两侧隐隐作痛 胸骨侧面不适 便秘、腹胀 痔疮 呼吸短促 胃部不适 手腕痛 坐骨神经痛 腰背疼痛 低血糖 眼睛问题 怀孕期的危险征兆 孕期摄生 准妈妈不能吸烟 准妈妈不宜喝酒 准妈妈穿衣宜忌 准妈妈不宜长时间看电视 准妈妈不宜经常泡热水澡 准妈妈应健康使用手机 孕妇化妆之忌 孕期护肤品的选择 孕妇要防晒、防紫外线 孕妇化妆注意事项 准妈妈需要控制饮食 准妈妈如何制定旅行计划 容易被准妈妈忽视的污染 哇妈妈要保证充足的睡眠 孕期有效预防便秘的措施 孕期对抗感冒良策 保持口腔卫生 …… 孕期检查 胎教 分娩前的准备 分娩 无痛分娩与产科麻醉 产褥期 孕、产妇饮食 孕、产妇的运动锻炼 乳房护理与母乳喂养 新生儿 异常妊娠和分娩 高危妊娠和多胎妊娠 疾病与妊娠 妊娠与性传播疾病 孕妇与预防接种 妊娠与性 出生缺陷（畸胎） 试管婴儿（辅助生育技术） 孕产妇专有名词 孕产妇检测参考数据

章节摘录

版权页： 1准妈妈不能吸烟 烟叶中不仅含有人们熟知的尼古丁，而且在烟叶燃烧过程中，还会产生10余种有毒的化学物质。
如果孕妇吸烟，这些有害物质会通过血液循环带给胎儿，使胎儿深受其害。
2准妈妈不宜喝酒 据测定，胎儿血液中的酒精浓度和母亲体内的酒精浓度相仿，因此孕妇长期饮酒可导致胎儿慢性酒精中毒，影响下一代的健康。
3准妈妈穿衣宜忌 准妈妈的衣服应以宽松为原则，不宜使用窄紧的腰带、裤带，以免影响血液循环，阻碍胎儿生长。
妊娠期乳房发育增大，所以上衣不能太紧，同时用较大的胸罩托起乳房。
孕妇皮脂腺分泌旺盛，故内衣必须是柔软、吸水性强的棉制品，并做到勤换勤洗。
另外，准妈妈不要穿有磁疗功能的内衣、添加中草药的内衣、具有理疗功能的远红外内衣、化纤内衣和羊毛内衣。
4准妈妈不宜长时间看电视 看电视要注意与电视机保持2m以上的距离，看电视时间不宜超过2小时。
5准妈妈不宜经常泡热水澡 孕3个月内禁泡热水澡，偶尔泡热水澡也要注意将水温控制在38℃以下，并缩短泡澡时间。
6准妈妈应健康使用手机 不要把手机挂在胸前。
在通话过程中要使手机与大脑保持15cm以上的距离。
手机充电时，准妈妈应距离手机充电插座30cm以上。
7孕妇化妆之忌 ①染发剂。
孕妇使用染发剂，易引起皮肤癌、乳腺癌，导致胎儿畸形。
②冷烫精。
孕妇头发脆弱、易脱落，若再使用化学冷烫精烫发，更会加剧头发脱落。
其中的有毒化学物质还可引起头发角质变化或皮肤过敏反应，对胎儿发育也有影响。
③口红。
口红由油脂、蜡质、颜料、香料等组成，其中羊毛脂易吸附空气中各种对人体有害的重金属元素，所以孕妇最好不涂口红。
④指甲油。
指甲油含有酞酸酯类物质，吸收后不仅对孕妇本身有害，而且易致流产或胎儿畸形。
⑤香薰精油。
可能引起流产。
⑥脱毛剂。
会影响胎儿健康。
⑦祛斑霜。
因其含有铅、汞等化学物质及激素，对胎儿会有影响。
8孕期护肤品的选择 孕期应慎用化妆品，以免影响胎儿的发育和健康。
若孕妇的皮肤因化妆品引起过敏、发炎等，有可能使胎儿的肌肤受到影响。
／／在妊娠期，胎儿的健康和孕妇的肌肤完美不可兼得，因为孕妇的皮肤在雌激素等影响下肯定会有些变化。
由于孕期的特殊性，孕妇在选择护肤产品时应慎重，孕期不要选择含有激素、有害化学成分的护肤品，最好选择质地温和的纯植物产品。
中医认为凉性的植物不适合孕妇，含有维生素E的护肤品对孕妇较好。

编辑推荐

《孕产妇生活一本通(特惠版)》中实质内容多，无图片，文字介绍由浅入深，适合不同层次的孕产妇及家属阅读，期望起到身边“小贴士”的作用。

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