

<<平安孕产指南>>

图书基本信息

书名：<<平安孕产指南>>

13位ISBN编号：9787534564468

10位ISBN编号：7534564468

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：沈弘，范蓉 著

页数：268

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>

## <<平安孕产指南>>

### 前言

从未有过怀孕经验的年轻夫妇，都希望自己能孕育出一个健康、聪明、优质的宝宝。在整个孕育期、分娩、产后康复、哺乳期，对年轻的母亲进行科学的指导，不仅对母婴的每个阶段的指导有积极作用，对保护妇女、婴儿的健康也有重要意义。如何哺育好一个健康、有活力的婴儿，不仅关系到千家万户的幸福，而且是维系民族、国家和人类是否能保持持续发展的重大课题。保障儿童健康，需要从孕前“培优”计划和双方身体检查开始，选择最佳生育年龄，最佳受孕季节...为生一个健康、聪明的优质宝宝而准备。本书对孕前、孕中、分娩、产后恢复、新生儿的护理新生儿的常见病、新生儿的喂养等问题，作全面的指导。在这里要感谢中国人民解放军海军第四一八医院孙荣生主任医师，南京军区总医院宁静副主任医师为本书献策，帮助和指导。希望本书能对年轻夫妇实现自己的愿望——生一个健康、聪明、优质的宝宝——有所裨益。

## <<平安孕产指南>>

### 内容概要

从未有过怀孕经验的年轻夫妇，都希望自己能孕育出一个健康、聪明、优质的宝宝。在整个孕育期、分娩、产后康复、哺乳期，对年轻的母亲进行科学的指导，不仅对母婴的每个阶段的指导有积极作用，对保护妇女、婴儿的健康也有重要意义。如何哺育好一个健康、有活力的婴儿，不仅关系到千家万户的幸福，而且是维系民族、国家和人类是否能保持持续发展的重大课题。保障儿童健康，需要从孕前“培优”计划和双方身体检查开始，选择最佳生育年龄，最佳受孕季节...为生一个健康、聪明的优质宝宝而准备。

《平安孕产指南（给新手爸妈读的书）》对孕前、孕中、分娩、产后恢复、新生儿的护理、新生儿的常见病、新生儿的喂养等问题，作全面的指导。

## 书籍目录

第一篇 怀孕篇A 优生准备一、孕前优生咨询,二、孕前的“培优”计划三、孕前双方身体准备四、男方为优生创造条件五、孕前方应关心的事六、双方孕前必查“病毒六项”七、孕前方能否预防接种八、影响生育的几种食品九、孕前排毒食品十、最佳生育年龄十一、高龄孕妇易怀先天畸形儿十二、已经成为高龄孕妇怎么办十三、最佳受孕季节十四、最佳受孕时机十五、最佳做爱的方式十六、避免“灰色”时间受孕十七、哪些疾病治愈后才能怀孕十八、糖尿病患者控制血糖可怀孕十九、优生绿色通道30条B 确诊怀孕的方法一、什么是怀孕二、什么是基础体温三、诊断怀孕的方法四、怎样推算预产期C 定期检查身体一、第一次健康检查——“孕妇保健卡”二、正常情况下体检的时间三、产前检查——防胎儿畸形,及早发现新生缺陷儿四、高龄孕妇必要的检查五、艾滋病——母婴传播六、孕初期的反应D 呵护行动一、丈夫的呵护行动——使孕妇保持良好的心态二、夫妻心理因素对胎儿有影响三、母胎——同心同体四、孕妇快乐情绪保持法五、准爸爸的“妊娠反应”六、孕期准爸爸的职责七、做快乐的孕妇E 孕期的护理一、妊娠0~8周胚胎期的要点及注意事项二、妊娠9~12周胎儿期的要点及注意事项三、妊娠13~16周的要点及注意事项四、妊娠17~20周的要点及注意事项五、妊娠21~24周的要点及注意事项六、妊娠25~28周的要点及注意事项七、妊娠29~32周的要点及注意事项八、妊娠33~36周的要点及注意事项九、妊娠37~40周的要点及注意事项十、孕早期异常情况的处理方法十一、孕中晚期异常情况的处理方法十二、孕期禁用药物十三、孕期用药对胎儿有哪些影响F 孕期的衣、食、住、行一、孕前双方饮食原则二、孕妇的必选食谱三、早孕呕吐的食疗四、孕妇每天一只鸡蛋五、孕妇慎用大豆食品六、孕妇慎用土豆食品七、孕妇慎食螃蟹八、孕妇多喝牛奶保证自己营养,增力生儿体重九、推荐孕妇适宜吃的水果十、孕妇不宜吃的水果十一、孕妇不宜吃动物肝脏,十二、受孕开始到孕3个月末的饮食特点十三、孕4个月到6个月末的饮食特点十四、孕7个月至小儿出生阶段的饮食特点十五、对牙齿有益的食品十六、注意避免的食物十七、孕妇禁忌食物十八、孕妇饮食中九不宜十九、不宜滥服补品二十、孕期感冒注意以下几个方面二十一、选择内衣的基本原则二十二、胸罩的选择二十三、内裤的选择G 孕期美容一、孕期美容注意点二、孕期使用化妆品注意点三、孕期的乳房护理四、孕期的美容五、准妈妈爱美要适度六、预防妊娠纹七、孕期的美发八、孕妇洗脸注意事项九、孕妇洗澡注意事项十、孕期适当多吃植物油十一、预防便秘自制润肠粥H 孕期的运动一、孕期运动注意事项二、散步运动三、体操运动四、孕妇瑜伽训练五、孕妇盘腿练习六、孕妇分腿练习七、孕妇蹲姿练习八、孕初期的产前运动九、孕中期的产前运动十、孕晚期的产前运动I、准妈妈最关心的问题一、孕育聪明宝贝秘诀二、孕妇饮水注意事项三、孕妇注意以下几种水不能喝四、孕期性生活注意事项五、超声波扫描胎儿会畸形吗六、孕晚期建议孕妇不要驾驶汽车七、孕期能吃榴莲吗八、吃木瓜容易流产吗九、孕妇能吃燕窝吗十、使用手机、计算机、微波炉对胎儿有影响吗十一、孕妇睡眠少行吗十二、孕妇能泡温泉吗十三、孕妇能看牙吗十四、孕妇接种疫苗对胎儿有影响吗十五、孕晚期胎动的监测J、正确的胎教一、胎教的分类二、胎教的方法三、夫妻胎教前的准备四、准爸爸参与胎教五、胎教能促进胎儿大脑发育六、胎教时胎儿有感觉吗七、孕早期的胎教八、孕中期的胎教九、孕晚期的胎教第二篇 分娩篇A 分娩前的准备一、分娩前的心理准备二、分娩前的身体准备三、分娩前准爸爸做好准妈妈的心理保健四、新妈妈要准备的物品五、婴儿出生前准备的物品六、心情差会增加分娩过程的痛感七、分娩前的“软件”准备工作八、分娩前准爸爸要做什么准备九、调整好呼吸能缩短产程十、产妇突然分娩准爸爸该做什么B 关注分娩前的危险信号一、分娩前不容忽视的先兆二、为什么会发生早期破水三、预防早期破水四、处理早期破水的方法五、什么是脐带脱出六、见红的判断七、真假临产C 分娩必修课一、正常临产前会有什么先兆二、分娩三产程三、分娩所需的时间四、介绍几种分娩方式D 积极配合分娩一、有心理准备可减轻分娩疼痛二、分娩时减轻疼痛的方法三、进食充足的锌元素能减少分娩疼痛四、进食充足的钙质能减少分娩疼痛五、应用拉玛泽生产呼吸法能减少分娩疼痛六、拉玛泽生产呼吸法七、腹式呼吸法,轻松迎接宝宝到来八、顺利分娩需做到以下几点九、掌握分娩知识,迎接分娩十、分娩中应用镇痛麻醉药的原则十一、孕妇如何度过分娩时刻十二、按摩乳房能助生十三、准爸爸在产房十四、顺产的好处十五、顺产的过程十六、水中分娩注意点十七、婴儿的第一声啼哭十八、分娩后产妇将会经历什么十九、新生儿将会经历什么第三篇 产后恢复篇A 产后恢复须知一、什么叫产褥期二、分娩后第一天注意事项三、坐月子的注意事项四、产后生活琐事

五、产褥期何时需要就医六、夏天坐月子能洗澡吗七、夏天月子里能用空调吗B 哺乳期的用药门一、哺乳期慎用抗生素类药物和磺胺类药物二、哺乳期禁用各种中枢抑制药三、哺乳期女性禁用抗甲状腺药物四、哺乳期女性慎用的中药C 产后身体保健门一、产后身体检查,了解康复情况二、产后伤口的护理三、产后出血四、产后恶露五、产后排尿困难六、产后淤血停滞腹痛七、产后痔疮八、产褥热九、产后心力衰竭十、产后会阴胀痛十一、产后手脚麻木疼痛十二、产后子宫脱垂十三、产后肌肉酸痛十四、产后头痛十五、产后乳房疼痛十六、产后腰痛.....D 产后的营养E 产后康复F 产后运动养生G 产后美容养颜H 产后保健I 产后生活起居 第四篇 哺育婴儿篇A 母乳喂养B 人工喂养C 新生儿的护理D 新生儿的生理特点E 新生儿的用药F 新生儿疾病筛查G 新生儿预防接种H 新生儿的生理机能I 新生儿的反应能力J 新生儿常见疾病及护理K 患病时婴幼儿的喂养L 婴幼儿常见喂养问题M 婴儿游泳N 婴幼儿期的发育生长O 父母关心的问题P 新生儿游戏宝典

章节摘录

插图：1.避免人体生理节律低潮或亚健康时受孕。

此时如身体疲倦，情绪不稳，工作效率低，注意力不集中，健忘，判断力下降，身体抵抗力的下降。易被病菌侵扰，感染疾病的几率增大。

夫妻都处于这种情绪低潮期或低潮与高潮期临界或亚健康时，易生出体弱、智力有问题的孩子。

2.避免身心不佳时受孕。

夫妻双方或一方身体疲惫、心情欠佳，都会影响精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，并影响受精卵的着床和生长，导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经的发育。

3.避免性生活过频时受孕。

性生活过频会使精液稀薄，精子数量少，精子质量也差；性生活过疏会使精子老化，活力欠佳。

4.不要在情绪压抑时受孕。

人一旦处于焦虑、抑郁或有沉重思想负担的精神状态下，不仅会影响精子或卵子的质量。

即使受孕也会因不良情绪的刺激而影响母体的激素分泌，使胎儿不安、躁动，影响生长发育甚至于发生流产。

因此，发生不愉快的事情时，最好暂时避免受孕。

5.不要在蜜月时受孕。

新婚前后男女双方为操办婚事和进行应酬而奔走劳累，体力超负荷消耗，降低了精子和卵子的质量，再加之新婚蜜月时性生活频繁，也会影响精子和卵子在子宫里着床，降低胎卵质量。

从而不利于优生。

<<平安孕产指南>>

编辑推荐

《平安孕产指南(给新手爸妈读的书)》：专家打造 特惠钜献怀孕篇关键词：优生准备 / 确诊怀孕 / 孕期呵护行动 / 正确的胎教分娩篇关键词：分娩准备 / 危险信号 / 分娩必修课 / 积极配合产后恢复篇关键词：产后保健 / 营养康复 / 用药须知 / 生活起居哺育婴儿篇关键词：母乳喂养与人工喂养 / 新生儿护理保健 / 婴儿发育成长指标 / 亲子游戏宝典

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>