

<<怀孕安产贴心手册>>

图书基本信息

书名：<<怀孕安产贴心手册>>

13位ISBN编号：9787537536134

10位ISBN编号：7537536139

出版时间：2008-1

出版时间：河北科学技术

作者：轩宇鹏

页数：324

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>

## <<怀孕安产贴心手册>>

### 前言

怀孕，是每位女性最期待、最渴盼的幸福时光。  
美丽女人要完成完美人生，生儿育女是必经的过程。  
这个过程既成就了女人做母亲的使命，又完成了女人的生命蜕变。  
280天孕育历程带给年轻父母的不仅是惊喜，还有新一轮的操劳。  
保证母子平安是每一个家庭的心愿。  
每个准妈咪都希望小宝贝健康、聪明、又可爱！  
从此，心头有了多少牵挂，生活中有了多少希望。

然而，如何轻松、幸福、安全地度过这一关呢《怀孕安产贴心手册》将给你从孕育、分娩直到养育的全程贴心指导。

本书由妇产科专家亲自为你讲解孕产育百科知识，为你提供科学、实用的权威指导。  
让你不再为怀孕中的疑难而困扰；不必为自己初次生产、缺乏经验而担心；让你成为一个既擅长呵护孩子，又擅长呵护自己的幸福女人。

本书将告诉准妈咪在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使你轻松愉快地度过一段奇妙之旅。

相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为你一生中最美妙的回忆。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，打造适合准父母们阅读的模式，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育百科知识。

让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心，多一分开心！

本书在编写过程中，避免了枯燥的理论，偏重于实用、参与和指导。  
介绍了优生优育的基本知识，怀孕前的准备，孕期的保健和护理，有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况，以及产后对产妇和婴儿的护理。

不一样的孕育，不一样的未来！

谨以此书献给天下所有的准妈咪、准爸爸们！

编者

## <<怀孕安产贴心手册>>

### 内容概要

本书将告诉准妈妈在孕期中知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使你轻松地度过一段奇妙之旅。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，打造适合准父母们阅读的模式，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育百科知识。

本书在编写过程中，避免了枯燥的理论，偏重于实用、参与指导。

介绍了优生优育的基本知识，怀孕前的准备，孕期的保健和护理，有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况，以及产后对产妇和婴儿的护理。

## &lt;&lt;怀孕安产贴心手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前很重要哟 第一章 生命从哪里来 生命形成需要哪些条件 精子和卵子 如何才能高质量受孕 怀孕的整个过程 男女怀孕的最佳年龄 最佳受孕季节 容易受孕的做爱姿势 高龄女性应注意哪些问题 第二章 遗传与优生 腭裂与遗传有关吗 高度近视是否遗传 小宝宝更像谁 哪些遗传病患者不宜生育 近亲婚配后代会有什么影响 哪些人应暂缓结婚 哪些人不宜生育 哪些人应暂缓生育 遗传与宝宝的智力 遗传与长寿的关系 第三章 想要宝宝,做好准备了吗 调养身体为优生做准备 孕前坚持锻炼身体 孕前做好心理准备 什么环境做爱有益优生 孕前准备好住房 风疹疫苗 乙肝疫苗 孕前应治疗哪些疾病 为什么计划怀孕怀不上 口服避孕药的女性如何怀孕 人工流产或早产的女性如何怀孕 剖宫产后的女性如何怀孕 第四章 要男孩还是要女孩 生男生女由谁定 如何检测胎儿的性别 调节酸碱性让你决定生男生女 温度决定生男生女 想要女孩时的性交体位 想要男孩时的性交体位 同房次数过少不宜优生 第五章 难言之隐公开说 什么是不孕 男性不育的原因 女性不孕的原因 烟酒与不孕的关系 性生活方式与不孕的关系 什么是无排卵性月经 不孕症夫妇的常规检查 子宫输卵管造影最佳时间的选择 不孕女性的腹腔镜检查 人工受精的方法及成功率 人工受精的法律问题 试管婴儿技术 不孕妇女要补充铜元素 男子精液质量与季节变化有关

第二篇 恭喜你,怀孕了 第一章 种子开始萌动 怀孕生理信号 多长时间可测出怀孕 早孕试纸很准吗 怎样把怀孕的喜讯告诉丈夫 怎样告诉周围的其他人 采取怎样的方式告诉别人更好呢 你为什么定期到医院做检查 如何计算孕周及预产期 孕期检查多少次 怀孕反应较重怎么办 孕期阴道出血怎么办 孕期感冒能服药吗 不知道怀孕吃了药怎么办 不知道怀孕发生了同房有关系吗 第二章 胎儿在子宫里的生活环境 胎儿的生长环境 胎心的跳动 胎动 胎儿用胎动表示愉快与不愉快 胎儿的发育状态 胎儿的生长示意图 胎儿能感觉到光的明暗 子宫的生理功能 胎盘的结构特点 胎盘劳苦功高 羊水——胎儿的安全过滤器 脐带——胎儿的生命线 第三章 怀胎十月妈咪与胎儿的变化 怀孕第1个月(0—4周) 怀孕第2个月(5—8周) 怀孕第3个月(9—12周) 怀孕第4个月(13—16周) 怀孕第5个月(17—20周) 怀孕第6个月(21—24周) 怀孕第7个月(25—28周) 怀孕第8个月(29—32周) 怀孕第9个月(33—36周) 怀孕第10个月(37—40周)

第三篇 准妈妈好妈爱自己 第一章 孕妈咪美味美食指南 准妈妈需要的营养素 准妈妈一日三餐总原则 准妈妈宜吃的食物 妊娠早期如何美食 妊娠中期如何美食 妊娠后期如何美食 准妈妈的早期美味食谱 准妈妈的后期美味食谱 第二章 准妈妈如何做爱 孕期可不可以做爱 准妈妈性欲知多少 了解性欲改变的原因 妊娠期哪些情况不宜做爱 妊娠初期如何做爱 妊娠中期如何做爱 妊娠后期如何做爱 孕妇如何防止做爱后腹痛 第三章 如何做个俏佳人 准妈妈怎样为自己增添美 化妆的方法 皮肤的保养 准妈妈美发 准妈妈如何爱护自己白皙娇嫩的面容 如何消除妊娠纹 准妈妈如何选择外衣 准妈妈如何选择内衣 准妈妈如何科学选用乳罩 准妈妈居室巧美化 第四章 准妈妈日常生活保健 准妈妈可以看电视吗 准妈妈还能操作电脑吗 准妈妈操作复印机好吗 准妈妈不宜去的地方 准妈妈洗澡四忌 妈咪能骑自行车、开汽车吗 妈咪最适宜的运动 准妈妈体育锻炼的指导原则 准妈妈的睡眠 工作疲劳如何休息 有些准妈妈为什么爱发脾气 有些孕妇为什么多梦 关于日常的动作 忌用烟、酒、咖啡及辛辣的食物 生病时药物的使用 准妈妈的旅行、外出 可否参加婚礼、殡葬仪式 读书、学习、电脑 第五章 准妈妈的医疗保健 准妈妈患病应看医生 准妈妈早期要查白带 准妈妈应预防感冒 准妈妈怎样防治腿抽筋 准妈妈要注意补铁 准妈妈要适量补锌 孕期牙科治疗的限制 孕期常见的牙周问题 准妈妈防治心慌气促 准妈妈出现水肿的防治 体重异常增加要注意检查 肚子异常隆起要注意检查 什么是宫外孕 宫外孕有没有什么先兆 准妈妈乳头下陷与扁平纠正 正确对待流产和保胎 如何做产前检查 哪些人需要做产前诊断 产前诊断的方法 第六章 准妈妈疾病防治 做过剖宫产再次妊娠有危险吗 患了甲亢怎么办 孕期贫血怎么办 有心脏病的妇女应注意什么 什么叫葡萄胎 准妈妈患了阑尾炎怎么办 准妈妈患了糖尿病怎么办 肺结核患者能怀孕吗

## &lt;&lt;怀孕安产贴心手册&gt;&gt;

孕妇要预防妊娠高血压综合征 警惕高危妊娠 准妈妈患了肝炎怎么办 什么是多胎妊娠 为什么胎儿会死在宫中 哪些原因会造成胎盘早期剥离 羊水过多或过少 什么是前置胎盘 胎位不正怎么办 孕妇要注意外阴清洁第四篇 胎教, 没事偷着乐 第一章 胎教孕育天才宝宝 胎教是对孩子进行教育的第一步 认识胎教的科学本质 良好的胎教需要经营 实施胎教不要心切 胎教要忌懒 要掌握必要的胎教知识 胎教的理论基础 胎教必须遵循的原则 第二章 胎教方法指南 抚摸胎教 光照胎教 心音胎教 音乐胎教 数字绘画胎教 对话胎教 阅读胎教 第三章 给宝宝起个好听的名字 给男孩起名 给女孩起名 望智力超群起名 望博学多才起名 盼仪容俊秀起名 用美好事物起名 利用色彩起名第五篇 好男人如何做陪护 第一章 爱妻爱家 丈夫的臂膀是妻子最踏实的依靠 抚慰妻子的不安和紧张心理 积极帮忙做家务 了解妻子的担忧 给妻子好营养 多说点“甜言蜜语” 妻子呕吐不能旁观 爱她, 所以照顾她 多陪准妈妈散步 不要总走在妻子身后 陪准妈妈参加社交活动 帮妻子系鞋带 陪妻子生孩子吧 第二章 做个好爸爸 戒烟、戒酒 禁用的药物 有健康爸爸才有健康宝宝 关注宝宝每一天的变化 和妻子拜访儿科医生 常和胎宝宝说话 感觉宝宝活动 孕期节制性生活 激发妻子的爱子之情 不要特别关注宝宝的性别 合格爸爸10项标准第六篇 安产, 心急吃不了热豆腐 第一章 了解一下生产方式 分娩方式的分类 自然分娩 人工辅助分娩 剖宫产 剖宫产比自然分娩好吗 第二章 准妈妈分娩的准备 到哪里分娩 入院分娩应准备的用品 在家分娩应准备的物品 婴儿尿布 婴儿衣物 婴儿卧具 分娩的精神准备 入院的时间 第三章 分娩的过程 分娩征兆 分娩第一产期 分娩第二产期 分娩第三产期 第四章 分娩时注意事项 分娩时要吃点东西 减轻分娩痛苦的秘诀 五防一加强 第五章 产时异常情况的处理 臀位分娩 双胎、多胎分娩 难产 早产 过期产第七篇 做个美丽的妈咪 第一章 新妈咪产后护理方案 产后哪些症状属正常反应 产后恶露 产后前五天的护理 产后要及时下地活动 产后何时出院 产后要及时解小便 产后多长时间为产褥期 产后月经何时复潮 产后为何“尿潴留” 产后便秘怎么办 预防产后腰痛 产后体温升高的原因 产后须防手脚痛 冬季要防“产后风” 第二章 月子中的营养 增加餐次 食物应干稀搭配 荤素搭配, 避免偏食 清淡适宜 月子里宜用食物 月子里一日食谱 产后饮食五忌 第三章 恢复美丽进行曲 产后10天塑造美臀 产后妈妈美腿操 让你的乳房重现美丽 收紧你的腰腹 如何促进阴道紧缩 产后阴道手术恢复 头发的保养 皮肤的保养 脸上的雀斑 肥胖体质 消瘦体质 产后瑜伽调理术 第四章 产后避孕 阴茎套 子宫帽 海绵 避孕软膏 栓剂 性交中断法 洗净法 基础体温法 菝野氏方法 (安全期避孕方法) 口服避孕药 宫内避孕器具 (IUD) 绝育手术第八篇 宝贝, 妈妈很爱你 第一章 健康的新生儿什么样 怎样才算是正常新生儿 新生儿的体重、身长、头围、胸围 新生儿的体温、呼吸、心率 新生儿的排尿与胎便情况 新生儿的皮肤 新生儿的睡眠 新生儿的动作发育 新生儿的语言能力 第二章 新妈咪的必修课 小肚脐, 宝宝重点保护区 小心对待宝宝的囟门 如何发现宝宝的排便信号 新生儿小便的情况 怎样包裹新生儿为好 怎样为新生儿换尿布 如何清洗新生儿尿布 怎样为新生儿穿衣服 怎样为新生儿脱衣服 怎样给新生儿洗澡 第三章 喂养知识 母乳为什么是新生儿最理想的天然营养品 母乳喂养越早越好 新妈咪哺乳的正确姿势 哺乳后还要做哪些事情 乳汁不足的原因有哪些 有哪些增奶方法和措施 宝宝拒绝吃奶怎么办 混合喂养 人工喂养 第四章 疾病防治 新生儿重症黄疸 新生儿破伤风 新生儿脐炎 新生儿败血症 脐疝 新生儿肺炎 苯酮尿症 21三体综合征

## &lt;&lt;怀孕安产贴心手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：生命形成需要哪些条件女子进入性成熟期后，每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，确切地说，是在下次月经来潮前的14天左右。

排卵后卵子进入输卵管最粗的壶腹部，在此等待精子。

男方一次射精能排出数亿个精子，但能到达输卵管壶腹部的一般不超过200个。

在众多精子中，只有一个精子能和等待在输卵管内的卵子结合完成受精作用。

精子进入卵子，两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精。

新的细胞称为受精卵，又称孕卵，是一个新生命的开始。

受孕是一个复杂的生理过程，受许多因素影响。

卵巢需排出正常的卵子，精液中要有活动能力较好的正常精子，卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合为受精卵，即形成了“种子”，受精卵能被输送到子宫腔中，子宫内膜必须适合孕卵着床，就像一颗有生命力的“种子”需要适宜的“土壤”一样。

这些条件只要有一个不正常，便会影响怀孕。

卵子从卵巢排出后15-18个小时受精最好，如果24小时内未受精则开始变性，失去受精能力。

精子一般在女性生殖道中可存活3~5天，这段时间内具有受精能力。

所以在排卵前2~3天或排卵后24小时内，也就是下次月经前的12~19天性交，受孕的机会最高。

精子和卵子生育的基础是男方提供精子和女方提供卵子。

精子和卵子各自携带着父母的遗传物质，通过受精结合到一起，形成一个新生命。

男性的精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。

曲细精管的精原细胞经过多次分裂，最后形成精子。

男性青春期发育以后，睾丸便拥有持续不断的生精能力。

成年人睾丸重10—20克，而平均每克睾丸组织每天可产生约1000万个精子。

一般到40岁后，生精能力逐渐减弱，但60-70岁甚至个别90岁的老人还具有生精能力。

因此男性的生育年龄明显长于女性。

女性的卵子是由卵巢的原始卵母细胞发育而成。

在女性的胎儿时期，卵巢内原始卵泡就已形成，数目多达200万个。

出生后大部分退化，到青春期剩下约3万个或更少一些。

女性青春期发育以后，正常情况下，每一个规则的月经周期排出1个成熟卵子，有时为2个。

直到绝经期，一个妇女一生约排出400个卵子，最多也不过500个。

因此卵子的发育起源于胎儿时期，形成于青春期，发育在育龄期。

高龄孕妇的卵子历经数十年，出现畸形的几率就比较高。

在55岁左右，女性就进入绝经期，卵巢失去排卵的功能，从此失去生育功能。

准妈妈大学堂精子在女性的身体里能够存活5天，因此，即使是“老”精子，仍有可能与卵子结合。

当然，成功率将降低一些。

研究显示，性生活发生在排卵前4-6天，受孕率为10%；而发生在前2天或当天，受孕率为36%。

如何才能高质量受孕要实现受孕，夫妻之间性生活的质量是非常重要的。

研究表明，女性在达到性高潮时，阴道的分泌物增多，分泌物中的营养物质如氨基酸和糖增加，使阴道中精子的运动能力增强。

同时，阴道充血，阴道口变紧，阴道深部皱褶伸展变宽，便于储存精液。

平时坚硬闭锁的子宫颈口也松弛张开，宫颈口黏液栓变得稀薄，使精子容易进入，而性快感与性高潮又促进子宫收缩及输卵管蠕动，有助于精子上行，从而达到受精的目的。

数千万个精子经过激烈竞争，强壮而优秀的精子与卵子结合，孕育出高素质的后代。

所以，恩爱夫妻生下来的孩子健康、漂亮、聪明的说法是相当有道理的。

以受孕为目的的性生活特别需要性高潮，可以借助微弱的粉红色灯光，把恩爱的神情、温柔的触摸、亲昵的拥抱、甜蜜的接吻等在直视下传递给对方，使爱之情感得到升华。

怀孕的整个过程怀孕也叫妊娠，是胎儿在母体内发育成长的过程。

## <<怀孕安产贴心手册>>

它包括精卵结合、受精卵的运送和种植、受精卵的发育、胎儿的成熟等过程。

卵子受精是妊娠的开始，胎儿成熟后娩出及其附属物排出则是妊娠的终止，全过程约为40周。

精卵结合标志着新生命的诞生，受精卵是新生命的第一个细胞。

这个在输卵管壶腹部形成的原始生命细胞，经过输卵管的蠕动，大约需要4天时间被运送到子宫腔内。

受精卵先在子宫腔内游走，大约在排卵后的第8天种植在子宫内膜，称为着床。

受精卵着床以后，不停地进行着细胞分裂，形成胚胎。

3周左右，胚胎头尾分出体节，逐渐形成骨骼和肌肉，开始出现人的形状。

4周后，胚胎手脚开始出现，并能分辨出头和躯干，脑部迅速生长，脑垂体及听神经开始发育，初步建立胚胎血液循环。

8周后，心、肝、消化、泌尿和生殖器官形成并发育，心脏有跳动，脸部形成，从此结束胚胎期，进入胎儿期。

此时胎儿的各器官继续迅速生长发育，大约经过280天，就会发育成一个成熟的胎儿。

男女怀孕的最佳年龄由于社会形态转变，不少女性在工作上逐渐占有一席之地，因此很容易导致结婚年龄的延迟。

再加上职业妇女因压力或本身月经周期不稳定的因素，更使得怀孕的机会大大降低。

虽然现代医学已能解决某些不孕的问题，甚至可以事先冷冻胚胎或精子，但庞大的费用毕竟不是一般人能付得起的。

况且在接受医学诊疗时，仍有许多问题是有待克服的，尤其是高龄产妇所面临的生育风险加大，所以应该把握好女性最优的生育期。

生理学家研究得出，23-30岁是女性生育的最佳年龄阶段。

此年龄阶段的女性身体发育成熟、激素分泌旺盛，身体机能与骨盆韧带处于最佳状态，有利于胎儿的生长和发育。

如果生育的年龄低于18岁或者高于35岁，妊娠的危险就会增加。

根据美国疾病预防控制中心研究，由于人体的器官与各项机能会随着年龄增长而逐渐老化，加上妊娠会大幅增加身体负担，对母亲和胎儿都有不确定的危险因素存在。

女性若过早怀孕生产，易引起高血压、肾脏病、心脏病等多种疾病。

临产分娩时易出现胎盘早剥、出血、产程长等现象，产妇和婴儿的死亡率均高于24-35岁产妇。

若妇女35岁以后才生育，其生育的死亡率为25-30岁产妇的3倍。

研究表明，35岁是妇女生育能力的分水岭。

35岁以后，生育能力开始逐渐减退，卵子也老化，易发生染色体变异，使宝宝出现先天缺陷。

其几率为25-30岁产妇的2倍，且随着年龄的增长而增加。

此外，在妊娠期间易并发高血压、糖尿病等，胎儿生长发育迟缓，早产、死胎、死产、新生儿死亡的发生率也随之升高。

## <<怀孕安产贴心手册>>

### 编辑推荐

《怀孕安产贴心手册:280天怀孕知识必修课(双色版)(新版)》：生命从哪里来 / 要男孩还是要女孩，孕妈咪美味美食指南 / 准妈咪日常生活指南，胎教孕育天才宝宝 / 给宝宝起个好听的名字。  
准妈咪分娩的准备 / 新妈咪的必修课。  
北京妇幼保健专家全程陪护指南。



<<怀孕安产贴心手册>>

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>