

<<怀孕分娩全程指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩全程指导>>

13位ISBN编号：9787538532029

10位ISBN编号：7538532021

出版时间：2007-12

出版时间：吉林北方妇女儿童

作者：曲莉莉

页数：238

字数：256000

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>

## <<怀孕分娩全程指导>>

### 内容概要

本书从孕前调适与护理篇开始，告诉年轻的夫妇们要如何做，才会有一个良好的起点；在孕期护理篇里，会告诉准妈妈们如何在精神和身体两方面呵护自己，同时，准爸爸和准妈妈们可以得知，怎样才能给宝宝一生的成长打下一个坚实的基础；在分娩全程与护理这一篇里，作者会对产前准备，分娩的方式、技巧、注意事项等，做一份科学的阐述，好让您有一个系统的了解，预先在心理上保持镇定、沉稳；在产后保健与护理篇里，本书则着重讲述了产妇的精神、饮食、日常生活等方面的保健与护理知识，以便能让年轻的妈妈们迅速地做好角色转换，给自己和宝宝一个崭新的开端。

## <<怀孕分娩全程指导>>

### 书籍目录

#### 第一篇 孕前调适与护理

##### 第一章 了解怀孕知识

- 一、怀孕是一个什么样的过程
- 二、了解生殖器
- 三、婚前检查
- 四、婚后不宜马上怀孕
- 五、想做大龄妈妈要注意的事项
- 六、生育对女性身材的影响

##### 第二章 优生与遗传

- 一、何谓“优生”
- 二、优生应从“优选”开始
- 三、环境与优生
- 四、七大优生预备令
- 五、最佳生育年龄
- 六、最佳生育季节
- 七、准确推算“易孕期”
- 八、在哪些情况下不宜受孕
- 九、受孕前有必要进行遗传咨询
- 十、近视与遗传
- 十一、容貌与遗传
- 十二、身高与遗传
- 十三、性格与遗传
- 十四、智力高低与遗传
- 十五、避免生畸形儿的措施
- 十六、哪些父母有生出遗传病后代的风险

##### 第三章 影响孕育的因素

- 一、影响怀孕的疾病
- 二、癫痫妇女能怀孕吗
- 三、孕前要戒烟
- 四、胡萝卜吃多了小心不孕
- 五、孕前不可饮酒
- 六、长时间驾车影响男性生育能力
- 七、准妈妈：小心弓形虫
- 八、化妆品可能影响生育
- 九、白领妈妈当心生出佝偻儿
- 十、生物钟会影响受孕吗

##### 第四章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密
- 二、生男生女与性高潮的关系
- 三、可通过饮食控制生男生女吗

#### 第二篇 孕期护理

##### 第一章 确诊怀孕

- 一、怀孕有哪些表现
- 二、如何确诊怀孕
- 三、如何推算预产期

## <<怀孕分娩全程指导>>

### 第二章 孕期检查

- 一、孕期应做哪些化验检查
- 二、怀孕后别忘记测血压
- 三、盆腔检查
- 四、孕期B超检查的功能与次数
- 五、羊水穿束O检查
- 六、产前诊断查不出的胎儿疾病

### 第三章 孕期营养与饮食护理

- 一、孕期各阶段饮食重点
- 二、孕期应补充的营养元素
- 三、孕妇应少吃的食物
- 四、孕妇每日饮食勿忘牛奶
- 五、孕妇早餐不能缺少谷物
- 六、孕妇吃海鱼可减少抑郁吗
- 七、孕妇科学吃酸有利于胎儿健康
- 八、孕妇不宜过多喝茶
- 九、孕期慎用补品
- 十、孕妇该怎样吃蔬菜、水果
- 十一、咖啡等对孕妇的危害
- 十二、孕妇忌多吃油条
- 十三、孕妇忌多吃菠菜
- 十四、孕妇忌常吃罐头食品
- 十五、孕妇忌多吃咸味食品
- 十六、孕妇忌全吃素食
- 十七、孕妇忌贪吃冷饮
- 十八、准妈妈不宜吃黄芪炖鸡
- 十九、柚子：孕妈妈夏季凉补最佳水果
- 二十、准妈妈不宜喝长时间熬煮的骨头汤

### 第四章 孕期日常保健护理

- 一、孕妇内衣“大”有学问
- 二、孕妇睡不好怎么办
- 三、孕妇忌穿高跟鞋
- 四、孕后期维持自己的职业形象
- 五、孕期请保“重”
- 六、孕期的乳房护理
- 七、孕期的口腔护理
- 八、怀孕后禁用哪些化妆品
- 九、孕妇站坐讲姿势
- 十、孕妇睡姿有何讲究
- 十一、孕妇洗澡最新提示
- 十二、孕妇养猫易生畸胎
- 十三、孕妇切勿盲目减肥
- 十四、准妈妈怎么会腰酸腿痛
- 十五、准妈妈出行时的安全护理
- 十六、怀孕时要避免电磁辐射
- 十七、准妈妈的九大反常现象
- 十八、准妈妈家务料理要注意

## <<怀孕分娩全程指导>>

### 十九、丈夫如何照顾孕期妻子

#### 第五章 孕期疾病的治疗与护理

- 一、妊娠合并流感
- 二、妊娠合并心脏病
- 三、妊娠高血压疾病
- 四、妊娠合并糖尿病
- 五、哮喘对怀孕的影响
- 六、妊娠水肿的护理
- 七、妊娠剧吐的护理
- 八、孕期便秘和痔疮的护理
- 九、孕期的口腔疾病的护理
- 十、孕期皮肤病的护理
- 十一、孕妇“烧心”的护理
- 十二、孕期静脉曲张的护理

#### 第六章 孕期用药常识

- 一、孕期用药注意事项
- 二、对胎儿有害的药物
- 三、哪些预防针孕妇不能打
- 四、怀孕后用错了药怎么补救
- 五、孕期维生素的使用

#### 第七章 孕期胎儿护理

- 一、胎儿营养哪里来
- 二、孕期吸烟对胎儿的影响
- 三、孕期饮酒对胎儿的影响
- 四、警惕噪音对胎儿的伤害
- 五、孕妇情绪对胎儿的影响
- 六、室内装修污染影响胎儿
- 七、胎儿在宫内排便吗

#### 第八章 科学胎教

- 一、胎教及其意义
- 二、如何做抚摸胎教
- 三、如何做光照胎教
- 四、如何做阅读胎教
- 五、如何做音乐胎教
- 六、如何做数字绘画胎教

#### 第九章 孕期的运动保健

- 一、孕期锻炼的意义
- 二、孕早期和中期的运动
- 三、孕晚期的运动
- 四、孕期运动的注意事项

#### 第十章 孕期性保健

- 一、孕期是否仍可以享受性爱
- 二、怀孕各个时期的性生活
- 三、孕期房事体位
- 四、孕期性生活应注意的问题

### 第三篇 分娩全程与护理

#### 第一章 分娩前的产妇护理

## <<怀孕分娩全程指导>>

- 一、产妇要注意心理调节
- 二、确定住院分娩时间
- 三、住院期的必备物品
- 四、产前最应该确定的几件事
- 五、新生儿用品准备
- 六、临产前的征兆
- 七、临产产妇的饮食安排
- 八、分娩前的准备运动
- 九、分娩前丈夫的准备

### 第二章 自然分娩的全过程

- 一、顺产全程
- 二、第一产程
- 三、过渡时期
- 四、第二产程
- 五、第三产程
- 六、产妇怎样配合接生

### 第三章 分娩方式及技巧

- 一、自然分娩
- 二、人工辅助分娩
- 三、剖宫产
- 四、剖宫产与人工分娩哪个好
- 五、分娩中的镇痛方法
- 六、拉玛泽生产呼吸法

### 第四章 异常分娩的护理

- 一、流产的护理
- 二、难产的护理
- 三、急产的护理
- 四、早产的护理
- 五、过期妊娠的护理
- 六、子宫收缩过强的护理
- 七、子宫收缩乏力的护理

### 第五章 分娩中常见问题及护理

- 一、胎儿娩出后的处理
- 二、产程中的胎儿监测
- 三、分娩中如何保护会阴
- 四、产妇分娩时为什么不宜大喊大叫
- 五、巨大儿分娩对母子有什么影响

### 第四篇 产后保健与护理

#### 第一章 产后日常保健与护理

- 一、产褥期护理及卫生保健
- 二、产后各时期的生活安排
- 三、妈妈没有奶水怎么办
- 四、产后脱发的护理
- 五、产后乳房的护理
- 六、产后脸部的护理
- 七、产后失眠的护理
- 八、天热如何坐月子

## <<怀孕分娩全程指导>>

- 九、产后会阴伤口的护理
- 十、剖宫产后的护理
- 十一、如何帮助新妈妈摆脱忧郁
- 十二、产后月经的恢复
- 十三、产后怎样“亲密接触”
- 十四、产后避孕

### 第二章 产后饮食保健

- 一、产后饮食四忌
- 二、产妇月子里的常用食品
- 三、产妇应吃哪些水果
- 四、产后莫食炖母鸡
- 五、红、白糖的产后合理搭配
- 六、喝催乳汤也有学问
- 七、产妇不宜急于服用人参

### 第三章 产后运动与健美

- 一、产后如何尽快恢复体形和活力
- 二、产后锻炼的注意事项
- 三、产后健美操
- 四、如何寻回双腿的魅力
- 五、如何寻回平滑的腹部
- 六、如何寻回迷人胸部

## <<怀孕分娩全程指导>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩全程指导》从孕育知识的诸多方面，如妊娠准备、妊娠经历、妊娠初期、妊娠中期、妊娠后期、妊娠之外、科学胎教、分娩准备、分娩方法、分娩过程、产后调理等方面入手，详细介绍如何科学怀孕，如何科学分娩，如何科学保健以及如何科学护理等内容，为科学孕育、正常分娩提供必要的知识和技能。

<<怀孕分娩全程指导>>

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>