

<<孕产妇保健百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健百科全书>>

13位ISBN编号：9787538853513

10位ISBN编号：7538853510

出版时间：2007-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：罗威

页数：507

字数：275000

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>

## <<孕产妇保健百科全书>>

### 内容概要

哪些疾病影响怀孕？  
影响孩子智力的因素？  
孕前如何保健？  
孕妇宜佩戴胸罩吗？  
孕期如何做家务？  
孕妇哪种睡姿好？  
孕妇怎样掌握孕期用药？

本书是为了帮助准妈妈们了解自己的身体变化，了解能使胎儿的各个器官都良好发育的营养素，并通过在饮食中的摄取，供给胎儿所需要的营养，帮助新妈妈们了解宝宝的需要，从辅食的添加开始，一步步详细地教新妈妈们调制宝宝的营养食谱，帮助宝宝健康成长。

本书还对孕早期准妈妈克服妊娠反应，帮助孕期中准妈妈合理均衡地摄入食物，帮助临产准妈妈作好生产准备，帮助产后妈妈增加泌乳，帮助新妈妈周全细致地照顾宝宝提供了详细的帮助。

<<孕产妇保健百科全书>>

书籍目录

第1篇 平安健康孕宝宝——孕妇保健指导 第一章 孕前准备 一、有备而孕 二、遗传与咨询 三、孕前保健 四、血型与优生 五、不孕症的治疗与护理 第二章 孕期保健 一、日常生活宜与忌 二、饮食营养宜与忌 三、运动宜与忌 四、孕期心理调适 五、孕期性生活 六、孕期用药宜与忌 七、孕期疾病早防治 八、保胎养胎宜与忌 九、顺利分娩宜与忌 第二章 孕妇保健菜谱 一、孕早期保健菜谱 二、孕中期保健菜谱 三、孕晚期保健菜谱第2篇 轻松愉悦坐月子——产妇保养必读 第一章 产后保健 一、产后日常保健 二、产后饮食保健 三、产后精神保健 四、产后药物保健 五、产后健美 六、产后性保健 七、哺乳期保健 第二章 产妇保健菜谱 一、产后滋补食谱 二、哺乳食谱 三、产后缺乳的食疗药膳第3篇 开心幸福养宝贝——科学护理宝典 第一章 新生儿护理 第二章 新生儿喂养 第三章 新生儿的常见疾病护理

## 章节摘录

插图：16.分娩对孕妇的影响首先是生理负担加重：即在分娩过程中对全身各系统都增加负担，尤其是心脏的负荷增加和血压的变化。

在第一产程(从有规则收缩开始至于宫口完全开放)，每当子宫收缩时血压即可上升0.67-1.33千帕，间隙期血压又恢复原状；第二产程(从宫口开全至胎儿娩出)除子宫收缩外，腹肌收缩使周围阻力更为加重，同时，产妇用力屏气时肺循环压力及中心静脉压更为明显，有时甚至可上升3.33-4.00千帕，至间隙期，血压亦随之下降，但仍比分娩前略高，在第三产程(自胎儿娩出后至胎盘娩出)子宫突然缩小，胎盘血循环停止，腹内压下降，血压下降至原来水平或者更要低些。

此外，在分娩过程中，肠胃道的消化力与呼吸力均减弱，第一产程时可有反射性呕吐。

产程延长时可有肠胀气出现。

其次是产妇的精力、体力的消耗大，能量和氧的消耗量均增加，如第一产程时，产妇会有阵痛感，影响睡眠、休息和饮食，消耗的精力较大，在第二产程时，胎儿的娩出除子宫收缩力外，还要依靠腹压的配合，是一个重体力劳动过程。

还有，产妇产道受损伤的机会增多，原因是在胎儿娩出时产道各部分都可能发生撕裂伤，最常见的是会阴破裂，亦可能有子宫颈撕裂，甚至子宫破裂。

产道撕裂会引起出血，如伤及血管则流血量更多，在胎盘排出后子宫内壁胎盘剥离面的出血，在宫缩乏力时亦会增多，另外，有创面存在，感染的机会就增加，这些如不加以防治，都会损害母体的健康。

17.什么是难产，发生难产的原因难产，医学术语叫做异常分娩。

发生难产的原因很多，但不外乎产力、产道、胎儿三个因素中任何一个或一个以上异常，使分娩的过程受阻而发生难产。

顺产和难产在一定条件下也可以互相转化，如果顺产处理不当，也可能变成难产，反之，难产处理及时，也可以变成顺产。

孕妇在妊娠期间必须通过一系列产前检查，妊娠晚期还要做骨盆的内外测量，以便对母婴情况有全面了解。

在预产期前2周左右，医生要对产妇的分娩方式做出鉴定，并在事先告诉本人，可以自然分娩或需要试产，如果需要剖宫产也要告诉本人，以便做好思想和物质上的准备。

有的需要早入医院在医生指导下待产。

孕妇的产前骨盆测量很有必要。

如果孕妇没有测量过骨盆、产前未经医生鉴定能否自然分娩，本人对自己能否正常分娩心中也没有数，只是快要临产或是已经临产才到医院。

这样，医生和本人都没有思想准备，临时发生问题也措手不及，就会使难产的机会增多。

因此，产前系统检查对防止发生难产是非常必要的。

18.怎样避免难产一般说来，难产是可以避免的。

(1)首先孕妇要定期去医院进行产前检查，以便及时发现情况，尽早进行纠正解决。

(2)产前要加强营养，保持旺盛的精力和体力，预防疾病，适量运动；在临产时，听从医师的指导，与医生密切配合好。

临产前要按需求吃些东西，增加产力。

(3)孕妇要心情愉快，要充分正确认识到妇女生孩子是一种自然生理现象，精神不要紧张，要顺其自然。

(4)只要产妇平常身体健康，有经产道娩出的力量及正常产道、胎位正常，胎儿大小合适，无畸形，就不会发生难产。

(5)产妇要了解分娩知识，并在分娩时按产程与接生人员配合呼吸和动作，就可以顺利完成分娩过程，娩出胎儿。

因此，产妇不可过于担心难产，一般顺利分娩是没有问题的。

精神过度紧张，配合不好，也可以使分娩变得复杂。

## <<孕产妇保健百科全书>>

19.如何避免宫缩乏力产妇要做好以下几点，就可能避免宫缩乏力。

(1)做好孕期保健。

根据产前检查等资料，可以初步安排好分娩方式。

如胎位不正应早做纠正。

(2)正确认识分娩。

要了解分娩过程，精神不要紧张、害怕，克服恐惧心理，要保持轻松愉快、良好的心态对待分娩，这样有利于子宫正常收缩。

(3)临产后要安排好生活，要吃好、喝好、睡好，安排好大小便。

如果宫缩时体力消耗大，应及时补充能量，顺利完成分娩。

(4)产程中产妇和与医护人员密切配合，按照医护人员的要求去做。

医护人员要严密观察，认真负责。

要从母婴的健康安全出发，正确处理产程，操作要谨慎、无误。

20.宫缩过强有哪些危害如果宫缩不是自子宫角部，则其兴奋点可能各自在子宫的一处或多处，节律不协调，宫缩时底部不强，反而是中部或下段强，宫缩间歇时子宫壁不能完全放松，宫腔内压力处于高涨状态，称为宫缩过强。

宫缩过强对母子都有危害。

由于子宫收缩过强，产妇持续腹痛，烦躁不安，不能充分休息，不能进食，另引起肠胀气、排尿困难等。

由于子宫壁不能完全放松，宫缩间歇时，羊水内压力很高，直接影响子宫及胎盘血液循环，致使胎儿缺氧，胎儿宫内窘迫，甚至胎死宫内。

21.怎样预防滞产在正常隋况下，全部分娩过程的时间大致是初产妇约为16小时，经产妇10-12小时。

如果因为某种原因使产程延长，超过30小时，则称之为滞产。

滞产发生的原因常常是子宫收缩乏力。

如何预防子宫收缩乏力，则是预防滞产发生的措施之一。

为保持产力的充足，孕妇就必须在整个妊娠期间，生活有规律，注意饮食和休息，防止便秘，定期产前检查，听从医生指导。

孕妇在妊娠期还要做力所能及的工作，到妊娠晚期，每天也要适当活动和锻炼，以利增强体质，迎接新生儿的出生。

如果孕妇在孕末期或整个妊娠期过于强调休息，身体乏力，加之子宫收缩无力，就容易发生滞产。

为了防止滞产的发生，所以妊娠期间就要做好精神和物质上的准备，妊娠末期也要有规律的生活，每天适当活动，从事一般轻体力劳动和脑力劳动的人，不必过早休息，以防分娩时的孕妇身体和子宫无力引起滞产的发生。

<<孕产妇保健百科全书>>

编辑推荐

《孕产妇保健百科全书》：21世纪最有影响力的育婴书。

<<孕产妇保健百科全书>>

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>