

<<怀孕优生全程指南>>

图书基本信息

书名：<<怀孕优生全程指南>>

13位ISBN编号：9787539028347

10位ISBN编号：7539028343

出版时间：2007-9

出版时间：江西科技

作者：丁辉

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>

<<怀孕优生全程指南>>

内容概要

本书由全国知名妇产种专家编著，为您详解孕前、怀孕、分娩、娩后、剖L各阶段的怀孕优生环节。按妊娠历程的顺序，分别讲述了怀孕前的准备、如何避免流产、准爸爸的必修课、如何进行胎教、怀孕期的饮食和性爱、分娩前的准备、产后的身体复原、如何护理新生儿等。本书可以作为孕产期女性在孕期的一部贴心、可靠的指导手册。

本书是一本介绍怀孕与分娩的实用工具书，它是在作者多年从事临床医疗的基础上编写而成的，是一部汇集医疗专家长期经验的专著。

本书按怀孕历程的时间顺序，讲述了怀孕生产的基本知识，重点介绍如何饮食令早孕反应期轻松度过，哪些食谱可以为怀孕每个月的营养补充加分，怀孕各期需进行哪些胎教、怎样进行，怎样做孕期体操训练可以帮助分娩、减轻分娩痛苦，产后如何恢复身材，如何抱小孩、为宝宝洗澡、换尿片等等。

随书附带VCD光盘一张！

<<怀孕优生全程指南>>

作者简介

丁辉，北京市妇幼保健院副院长，原北京市妇女保健所所长，世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任，北京市预防医学会妇女保健学会委员，北京市性教育研究会常务理事…… 长期卓有成效地进行职业女性医疗保健、现代营养保健、职业人群工作紧张及精神保健、衰老及亚健康状态等研究工作，是女性科学健康生活的倡导者。多次荣获国家、卫生部和北京市科技成果奖。

<<怀孕优生全程指南>>

书籍目录

Chapter 孕前准备做个做生妈妈NO.1怎样怀上健康的胎儿 婚检是优生的保证 为受孕准备好营养 选择最佳的受孕时机 提高受孕成功率 孕前禁吃药、照X光 丈夫为优生要做的准备 爸妈与宝宝的血型遗传 高龄初孕不要担忧NO.2生命这样开始 男性生殖构造 女性生殖构造 月经的发生 男女两性的生理差别 女性骨盆对胎儿的影响NO.3慢性病患者准备做妈妈 心脏病 高血压 肺结核 肝病 哮喘 糖尿病 痔疮 脊椎疼痛 胆囊炎和胆结石 慢性肾炎Chapter 2 怀孕篇一:怀孕初期的欣喜与小心NO.1你怀孕了 月经没按时来 反胃恶心 肤质变差还睡不够 总想撒尿 乳房变大了 基础体温变化NO.2上医院确诊 验孕的时间 门诊前的准备 医生问诊的问题 验尿 内诊 B超 验孕板验孕NO.3计算预产期 最后一次月经算法 其他算法 预产期不等于分娩期 周数算法NO.4定期接受产前检查 请固定的医生检查 检查内容NO.5第一次产前检查 身高体重 B超 验血 验尿 病史的询问 辅助检查 检查时间NO.6怀孕初期的母体与胎儿变化 怀孕1个月 怀孕2个月 怀孕3个月 怀孕4个月NO.7别让流产夺走宝宝 流产原因 预防流产 先兆性流产 习惯性流产 流产后的处理NO.8怀孕初期的危险信号 宫外孕 葡萄胎 宫颈癌 目因巢囊肿 妊娠期高血压疾病NO.9轻松度过难熬的害喜期 吃想吃的东西 每餐吃多种饭菜 少吃甜食 少吃冷冰的东西 怎样吃水果蔬菜 均衡营养 7种应吃的坚果 准妈妈的营养补充 叶酸虽小不忘补NO.10效力百分百食谱 怀孕1个月时的食谱 怀孕2个月时的食谱 怀孕3个月时的食谱 怀孕4个月时的食谱NO.11防治怀孕初期的身体不适 预防便秘的方法 预防贫血的饮食方法 怎样治疗头疼、失眠 流.6难产? 腹痛怎么办 胃痛怎么办 背痛怎么办 分泌物增多怎么办NO.12为了宝宝谨慎用药 合理选用药物 对胎儿有害的药物 谨慎服用保健药 用错药怎么补救NO.13看看你的宝宝畸形吗 绒毛质检术 超声波扫描 抽检胎儿脐带血 胎儿镜 羊膜穿刺术NO.14为了宝宝,禁烟忌酒吧 抽烟 酗酒 咖啡、药物与X光NO.15各种运动的影响 开车 游泳 散步 广播操NO.16家居生活护宝宝 家务不要太操劳 如厕最好用坐势 多动多睡不失眠 饮食配合孕妇好 制定规则作息表NO.17怀孕初期的胎教 听力胎教 抚摸胎教 语言胎教 游戏胎教 情绪胎教 音乐胎教NO.18保健美丽牙齿的诀窍 怀孕易患蛀牙 牙齿健康宝宝才健康 定期做牙检 保健牙齿的窍门 保健四要点NO.19做个漂亮准妈妈 爱美百分百 孕期美肤4大秘诀NO.20准爸爸的必修课 帮妻子做家务 常为妻子换口味 莫让宝宝吸二手烟 使妻子高兴 激发妻子的爱子之情 创造胎教环境 丈夫也要胎教NO.21怀孕初期的性爱 以爱抚代替性行为 性爱造成的出血Chapter 怀孕篇二:怀孕中期的平安与幸福NO.1怀孕中期的母体与胎儿变化 怀孕5个月 怀孕6个月 怀孕7个月NO.2准妈妈的大肚 腹部大小因人而异 吃太多造成的肥胖 肥胖指数 子宫底的计算法 腹部过大的危险 腹部过小的危险 控制体重 行车时正确使用安全带NO.3怀孕中期的身体不适 腰痛怎么办 妊娠斑怎样避免 妊娠黑线是什么NO.4是男孩还是女孩 超声波扫描 羊膜穿刺 绒毛质检 验血 宫内盐水冲洗 人的性别NO.5怀孕中期的饮食 营养摄入要均衡 盐分摄入要减少 宜吃的各种食物 忌吃的各种食物 叶酸虽小不忘补NO.6效力百分百食谱 怀孕5个月时的食谱 怀孕6个月时的食谱 怀孕7个月时的食谱NO.7怀孕中期的胎教 听力胎教 记忆胎教 呼唤胎教 游戏胎教 光照胎教 美学胎教 性格胎教 情趣胎教 意识诱导胎教 自然熏陶胎教 音乐熏陶胎教NO.8大肚妈妈的魅力衣装 选择纯棉内衣 选择不束腹部的衣装 孕妇装的基本款式NO.9乳房护理从第5个月开始 给宝宝准备好乳房 沐浴时的护理 乳房护理NO.10开始准备宝宝用品 尿布 婴儿床 沐浴用品 内衣 喂奶器具NO.11准爸爸的必修课 告诉妻子她是个迷人的准妈妈 准爸爸要补叶酸和其他营养 经常和宝宝交流 温柔轻松地进行Chapter 怀孕篇三:怀孕后期的紧张与准备NO.1怀孕后期的母体与胎儿变化 怀孕8个月 怀孕9个月 怀孕10个月NO.2怀孕后期的身体不适 怎样预防痔疮 水肿 腰酸背痛 脚部痉挛 静脉曲张 胸闷、消化不良NO.3怀孕后期的胎教 运动胎教 语言胎教 性格胎教 抚摸胎教 情绪胎教 环境胎教 光照胎教 自然熏陶胎教 音乐熏陶胎教NO.4怀孕后期的饮食 怀孕后期的营养 多吃清淡食物 多吃富含铁的食物 保持饮食均衡... 宜吃的各种食物 忌吃的各种食物 叶酸虽小不忘补NO.5效力百分百食谱 怀孕8个月时的食谱 怀孕9个月时的食谱 怀孕10个月时的食谱NO.6预防妊娠期高血压疾病 症状 对母子的影响 怎样预防妊娠期高血压疾病 胎盘早剥NO.7周期性的下腹疼痛与出血 痉挛时怎么办 破水了怎么办 下腹疼痛的原因 胎位不正 肚子不痛但有出血NO.8准爸爸的必修课 跟胎儿对话 稳住分娩前妻子的烦躁 陪妻子娱乐 给宝宝取名字 对妻子排放的臭气宽容点NO.9怀孕后期的性爱 每月2~3次 自然分娩NO.10了解自然分娩知识 剖腹产 无痛分娩 水中分娩NO.11练习拉梅兹呼吸法 拉梅兹呼吸法 夫妻同练 放松身心 分娩过程与呼吸变化 减轻产前阵痛的

<<怀孕优生全程指南>>

辅助动作NO.12做辅助分娩的运动 胸部呼吸法 腹部呼吸法 按摩法NO.13做辅助分娩的运动 选择标准
 回娘家分娩 选择医院 转院时间 选择医院的要点 分娩场所NO.14 从预产期前2周开始准备 物品准备
 心理准备 身体准备 产后用品准备 计划储存脐血NO.15快要分娩了 白带增加了 胎动消失了 尿意不断
 腹部紧绷感 见红 阵痛 破水 准备分娩 调整分娩前情绪 分娩前的身体状况 准妈妈无须提早入院 上医
 院的路线安排 必要的家庭安排Chapter 分娩篇:诞生一个小太阳NO.1分娩基本知识 分娩过程 产道
 娩出力 分娩分3期NO.2分娩第1期 开口期 第1期分娩过程 怎样顺利度过开口期 分娩监视器NO.3分娩
 第2期 娩出期 第2期分娩过程 怎样顺利度过娩出期NO.4分娩第3期 缓解分娩的痛苦 产后期 婴儿的处
 理NO.5预防会阴裂伤 会阴裂伤 会阴保护法 会阴切开法 会阴切开后的护理 预防会阴裂伤伤口感染
 会阴裂伤伤口感染的治疗NO.6难产 难产 解决方法NO.7到医院前已产下宝宝怎么办 急产 急产发生时
 的DIY六步骤 注意事项 车上生产的处理NO.8准爸爸的必修课 打电话向双方父母报告分娩进展 对妻
 子不文雅的分娩要有心理准备 在产房里不该做的事情Chapter NO.1产后身体复原 子宫复旧要6周 产
 后阵痛 生殖机能的复原 剖腹产住院需6天NO.2产后恶露 恶露将持续3周 恶露的处理 产后恶露不绝
 鲜红的恶露产后持续3天NO.3产后的危险信号 尿蛋白 发高烧 排尿疼痛NO.4度过产后忧郁期 乳房胀
 痛 产后忧郁症NO.5找回漂亮妈妈的魔力身材 解决的方法 产后运动应守原则 身材恢复的运动 阴道收
 缩的运动 扫除讨厌的雀斑NO.6产后的性爱 温柔体贴的性爱Chapter 育儿篇:宝宝,快快长大NO.1
 可爱的宝宝 宝宝的呼吸和体温 头大身体小 大囟门、小囟门 怎么睡不够 新生儿护理 预防感
 染NO.2宝宝常见的症状 黄疸 体重减轻 脐带潮湿 血管瘤 皮肤粗糙 先天性代谢异常 窒息 呕吐NO.3
 早产儿与过期产儿 早产儿 早产儿的营养及喂养 过期产儿NO.4护理乳房从产后第1天开始 按摩乳房
 重视乳母的心理护理 哺乳期乳房护理 哺乳时的饮食 胀奶的处理方式NO.5妈妈的乳汁最甘甜 提倡母
 乳喂养 哺乳量NO.6可口的牛奶也营养 奶粉坚持购买同一品牌 以亲自哺乳的情怀喂奶 按说明鹅泡奶
 粉 给奶瓶消毒NO.7给宝宝包尿布 尿布 尿布套 包尿布的注意事项NO.8给宝宝安个温馨的家 让宝宝
 安睡 房间随季节调温 寝具保持清洁 接受户外日光浴NO.9给宝宝洗个舒服澡 让宝宝单独洗澡 固定洗
 澡时间 洗澡的动作要快 特殊情况的处理

<<怀孕优生全程指南>>

章节摘录

书摘在身体健康时受孕 健康的父母能产生健康的精子、卵子，健康的精子、卵子携带健康的遗传基区，从而形成健康的胎儿。

因此说，父母的健康是后代健康之本。

如果男女有一方患急性传染病、结核病或发热性疾病，均可影响精子或卵子的质量以及受精多的正常发育。

不仅会使胎儿发育迟缓、低体重、早产，还会导致孕妇心、肾功能衰竭等。

如果怀孕后继续进行治疗，进入母体的药物便会对胎儿产生致畸作用。

因此，为了优生，应当在夫妻双方身体都健康的情况下受孕。

在情绪良好时受孕 情绪影响受孕之说，似乎还没有令人信服的证据，但在临床工作中确实存在在这。

科可能性。

一组40例未育夫妇，他们都有相当重的焦虑情绪，经多方努力解除焦虑之后，18例怀了孕。

这并非毫无道理，众所周知，紧张焦虑可使女性推迟排卵甚至停止排卵。

正常的性高潮对受孕有利，在性兴奋时，女性生殖器会出现相应的变化去迎合精子的需求。

例如阴道内段膨胀，外段收窄，利于精液贮放停留，分泌物增多除为精子游动提供有利条件外，也使阴道酸碱度更适合精子的生存和活动。

性行为期间的情绪显然影响着性高潮的发生和发展。

在夫妻感情融洽、家庭气氛和睦的情况下，受精卵就会安全舒坦地在子宫内发育成长，从而为孩子的聪明健康奠定了先天基础。

夫妻感情不和睦，家庭经常发生口角，以致过度紧张、悲伤、忧愁、恐惧、抑郁，、精神长期受刺激，会使大脑皮层的高级神经中枢活动受到阻碍，性中枢也不能发挥其效能，这时便可引起内分泌、代谢等重要功能改变，生殖生理和性生理由此受到不良影响，女性还可能患癥症、神经官能症等。

创造最佳受孕环境 最佳环境包括气候、生活环境的整洁清爽、空气清新、温度适宜、没有噪音、活动方便等，它能使孕妇心情舒畅，心理平静，有利于精卵结合后着床和胎儿的健康发育成长。

选择最佳的环境条件，要求夫妻双方感情融洽，在经济和物质方面做好必要的准备。

良好的环境，不仅是优孕必需的，也有利于优生优教。

准妈妈的居室应清洁安静、阳光充足，并保持冷暖适宜、空气清新流通，还应没有香烟缭绕，因为香烟中的一氧化碳、氰化物、尼古丁、烟焦油等有害物质，不但会污染室内空气，而且还会影响胚胎的质量，所以，准爸爸在妻子受孕前3个月就应把烟戒掉。

<<怀孕优生全程指南>>

编辑推荐

本书由全国知名妇产种专家编著，为您详解孕前、怀孕、分娩、产后、剖L各阶段的怀孕优生环节。按妊娠历程的顺序，分别讲述了怀孕前的准备、如何避免流产、准爸爸的必修课、如何进行胎教、怀孕期的饮食和性爱、分娩前的准备、产后的身体复原、如何护理新生儿等。本书可以作为孕产期女性在孕期的一部贴心、可靠的指导手册。

<<怀孕优生全程指南>>

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>