

<<怀孕优生知识百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕优生知识百科>>

13位ISBN编号：9787801747419

10位ISBN编号：7801747410

出版时间：2011-5

出版时间：中医古籍

作者：赵彩英

页数：243

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>

## <<怀孕优生知识百科>>

### 前言

怀孕对于每个女人来说都是人生旅途中的重要一站。

十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜，怎样才能让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长，这是每一对夫妇普遍关心的问题。

孕妇10个月的妊娠生活很重要，直接关系到胎儿的生长发育，关系到生一个健康聪明的孩子。

本书以孕期十月为顺序，讲述了孕早期、孕中期以及孕后期孕妇的日常行为、胎儿与母体变化、营养保健之窗、常见症状及用药等问题，并附带一些分娩中所遇到的难题、产后饮食营养、新生儿喂养等方面的知识，力求内容全面，文字脉络清晰。

本书是一本介绍怀孕与分娩的实用工具书，为了摒弃在理论介绍中的枯燥与沉闷传统的说教，我们特意增加了行文的通俗性和趣味性，力求使其浅显易懂，更加适合不同层次的人群阅读。

真心地祝愿每一位育龄女性都能健康快乐地度过孕期和产褥期，真心地希望每一对夫妇都能拥有一个健康聪明的宝宝。

编者

## <<怀孕优生知识百科>>

### 内容概要

《产后护理专家方案(精美双色版)》以关注产后护理为中心，通过科学性的语言详细地介绍了产后产妇和新生儿的保健知识及具体方法。全书内容丰富，阐述简明，融实用性和可操作性为一体，适于孕产妇和妇幼人员阅读参考。

## 书籍目录

第一篇 怀孕——孕妇最奇妙的旅程第一章 孕早期(1-3个月)——你感觉着的不安一、日常行为第1个月服饰个人卫生口腔保健环境洗浴需注意第2个月衣着孕妇不宜戴隐形眼镜孕妇正确的坐、立、行孕妇室内最好不要摆放花草孕妇不能睡电热毯孕妇乳房的护理第3个月充分休息注意保养牙齿注意面部美容孕妇锻炼要注意的问题不宜去公共浴室洗澡二、胎儿与母体第1个月胎儿的成长孕妇的变化第2个月胎儿的成长孕妇的变化第3个月胎儿的成长孕妇的变化三、营养保健之窗第1个月孕妇怎样合理膳食促进胎儿发育孕妇怎样选择饮料孕妇为什么要定期做检查孕妇为什么要接受血液检查孕妇怎样对待呕吐、恶心现象第2个月孕妇怎样保证营养供给孕妇怎样吃酸有讲究孕妇孕期饮食有哪些不宜孕妇为什么忌多服补品怎样选择医院第3个月孕妇怎样负责自己的胃孕妇吃巧克力宝宝会受益吗孕妇便秘时应注意的事项有哪些孕妇怎样注意进食营养孕妇较2月怎样调节饮食孕早期宜禁止性生活四、常见症状及用药第1个月孕妇为什么会出现贫血孕妇贫血该怎么办孕妇慎用药的原则孕妇怎样注意衣原体感染孕妇怎样预防早期感冒第2个月孕妇患肾炎怎么办孕妇口渴是怎么回事孕妇白带增多是怎么回事孕妇为什么要慎做放射线检查哪些疾病可引起头晕以及如何克服第3个月什么是宫外孕以及如何避免宫外孕孕妇鼻出血怎样防治孕妇牙病怎样防治患有甲状腺功能亢进的孕妇怎么办孕妇应注意影响胎儿发育的药物注意妊娠高血压综合征对胎儿的危害第二章 孕中期(4-7个月)——你感觉着的明朗一、日常行为第4个月孕妇忌染发烫发孕妇忌养宠物孕妇忌用烟、酒、咖啡及辛辣的食物孕妇应注意化妆方法孕妇不宜在新房内居住孕妇防辐射必读第5个月孕妇勿忽视脚保健孕妇宜警惕噪音危害孕妇为什么忌睡席梦思床孕妇不宜听摇滚音乐孕妇应细心呵护乳房第6个月孕妇宜少用电吹风孕妇经常半夜入睡对胎儿的危害孕妇外出旅行须知孕妇腰背疼痛怎么办孕妇忌不晒太阳孕妇可以利用点滴时间休息第7个月孕妇瘙痒不可小视孕妇要远离麻将孕妇不宜闻麝香孕妇应警惕前置胎盘孕妇应警惕农药危害孕妇应注意仰卧综合征二、胎儿与母体第4个月胎儿的成长孕妇的变化第5个月胎儿的成长孕妇的变化第6个月胎儿的成长孕妇的变化第7个月胎儿的成长孕妇的变化三、营养保健之窗第4个月孕妇应合理营养、合理补碘孕妇要坚持补充营养孕妇营养不良易损害胎儿大脑孕妇可以吃黄芪炖鸡吗孕妇过于肥胖怎么办孕妇忌涂清凉油、风油精孕妇忌使用利尿剂第5个月孕妇营养不足或过剩给胎儿造成的影响孕妇忌服人参蜂王浆、鱼肝油与含钙食品孕妇应慎饮可乐孕妇多吃嫩玉米有益吗孕妇宜吃大豆食品第6个月孕妇饮食与营养原则孕妇不要吃得太多孕妇手足抽搐是因为缺乏营养吗孕妇忌缺糖孕妇应重视补铁以防贫血第7个月孕妇在第7个月饮食应注意多样化孕妇本月的营养关注孕妇应防止身体缺钙孕妇应科学预防早产四、常见症状及用药第4个月预防胎儿失聪的方法注意乙型肝炎对胎儿的影响宝宝佝偻病的预防孕妇应警惕宫外孕破裂第5个月注意预防胎儿宫内发育迟缓注意宫颈糜烂的影响注意卵巢肿瘤的防治第6个月孕妇牙龈出血是怎么回事高血压孕妇应注意的问题先兆子痫与子痫的防治第7个月孕期失眠及应对方法水肿及应对方法孕期羊水过多或过少的防治专家温馨提示第三章 孕后期(8-10个月)——你感觉着的幸福一、日常行为第8个月孕妇应做简易体操和散步孕妇应注意的事项孕妇应保持外阴清洁卫生孕妇应驱散抑郁悲观情绪孕妇应注意孕期姿势和动作第9个月孕妇应接受第6次产前检查孕妇妊娠晚期忌远行孕妇忌焦急心理孕妇运动要当心孕妇不要太过劳累第10个月孕妇什么时候可去医院待产孕妇应戒除紧张心理孕妇应在分娩前适当运动二、胎儿与母体第8个月胎儿的成长孕妇的变化第9个月胎儿的成长孕妇的变化第10个月胎儿的成长孕妇的变化三、营养保健之窗第8个月孕妇的膳食特点孕妇忌过食补品孕妇经常吃鱼可以加速宝宝成长吗孕妇水肿吃些什么第9个月孕妇必知的保健措施注意预防产前胎头浮动预防胎儿脐带打结孕妇不应忽视孕期锻炼孕妇宜多吃健脑食物第10个月孕妇应做好营养储备孕妇应合理膳食预防低体重或巨大胎儿孕妇应控制饮食四、常见症状及用药第8个月胎儿横位的危险胎儿臀位的处理孕妇要提防胎儿早产孕妇应警惕胎膜早破孕妇应防治痔疮合并甲亢的孕妇要注意第9个月什么是早产居家防治静脉曲张孕妇晚期阴道出血的主要原因结核病的防治胎盘早期剥离不可不防第10个月怎样防止过期妊娠孕妇坐骨神经痛是怎么回事孕妇晕厥是怎么回事胎儿成熟度的检测第二篇 分娩——孕妇爱的呼唤第一章 分娩准备孕妇应做好心理准备分娩前的物质准备丈夫不在家，你要分娩了怎么办临产前准爸爸的准备分娩地的选择准备去医院的物品临产产妇的饮食安排推算预产期的方法高龄初产妇的注意要点哪些孕妇应提前住院待产临近分娩征兆有哪些临产征兆有哪些谨慎住院的时机医生将给产妇做哪些临产检查产妇及家人在医院中应注意的事项第二章 分娩解答一、分娩进行曲

正常分娩的全过程各产程中呼吸技巧的运用分娩中巧用力孕妇在分娩时怎样进食二、分娩方式的选择自然分娩无痛分娩法剖宫产人工辅助分娩三、异常分娩胎盘早期剥离臀位分娩骨盆异常胎儿缺氧窒息胎膜早破合并感染多胎分娩急产难产第三章 分娩保健孕妇忌怕引产孕妇待产时不要过于害怕和精神紧张孕妇在分娩前不要憋着大小便孕妇要按产程与医生配合孕妇在分娩时不要大声喊叫孕妇不要形成急产孕妇出现滞产时不要大意孕妇应重视产后第一次大小便孕妇应了解产褥期的正常现象第三篇 产褥期——新妈妈更要爱自己第一章 产后饮食营养新妈妈月子里饮食营养的重要性新妈妈在月子里的营养特点新妈妈应注意从哪些食物中摄取营养素新妈妈每日科学膳食举例新妈妈适宜吃的水果营养对新妈妈泌乳量的影响新妈妈授乳期的膳食原则新妈妈忌多吃红糖新妈妈在分娩后3个月内忌多吃味精新妈妈在产后忌多吃巧克力新妈妈忌吃过多鸡蛋新妈妈饮食忌辛辣、生冷、坚硬新妈妈忌急于节食新妈妈忌吸烟、饮酒新妈妈哺乳期的膳食举例不同新妈妈的不同饮食要点新妈妈也应预防产后消化不良问题新妈妈可选择的催奶食品第二章 产后常见误区新妈妈施行剖宫产后忌不注意异常变化新妈妈剖宫产后恢复期忌忽视保健新妈妈忌不注意产褥期卫生新妈妈居室一定要关门闭窗吗新妈妈应睡席梦思床还是木板床新妈妈产后必须整天卧床吗暑夏,新妈妈如何坐月子新妈妈忌过早劳动和不当劳动新妈妈早“开奶”好不好新妈妈穿戴过多好不好新妈妈忌穿化纤、羊毛内衣新妈妈在月子期间不能刷牙吗新妈妈在月子期间不能洗头、洗澡吗新妈妈坐月子可以梳头吗新妈妈坐月子可以看书吗第三章 产后美丽恢复产后新妈妈会发生哪些变化新妈妈曲张的静脉要注意保养喂奶会影响新妈妈体形吗新妈妈怎样尽快恢复体形和活力新妈妈如何找回青春面庞新妈妈胸部健美有一招新妈妈腹部保养更美丽新妈妈塑臀诀窍新妈妈魅力双腿又重现新妈妈脚部保养不容忽视新妈妈如何防止脱发新妈妈衣着有何讲究新妈妈应注重外阴的护理新妈妈运动指南新妈妈的“老朋友”何时来第四章 产后问题处理新妈妈产后发热是怎么回事新妈妈为什么腹痛新妈妈腰痛是怎么回事新妈妈腋下长肿块是怎么回事新妈妈在分娩后腹部为何还能摸到硬块新妈妈怎样预防感冒新妈妈如何预防手脚痛新妈妈产后肛裂是怎么回事新妈妈多汗是为什么产后恶露是怎么回事怎样预防产后大出血新妈妈要预防产后大出血后遗症新妈妈应防治急性乳腺炎妊娠纹的问题新妈妈易疲劳怎么办产后心脏病是怎么回事产后排尿困难怎么办新妈妈产后无月经是怎么回事新妈妈产后缺乳怎么办新妈妈产后乳汁为何自出第五章 产后心理完善与性保健新妈妈产后抑郁症是怎么回事新妈妈患抑郁症影响孩子发育新妈妈怎样告别产后抑郁症产后抑郁食疗法产妇忌产后性生活过早剖宫产需要多长的时间才能恢复性生活产后性事食疗新妈妈没有月经也能怀孕吗新妈妈自助避孕方法有哪些第四篇 养育课堂——让你的爱无处不在第一章 认识新生儿新生儿的生理特征新生儿的体重与身长新生儿体重与身长的平衡新生儿的身体特征新生儿神经发育新生儿的健康标准不要清除宝宝的“胎毒”科学清除宝宝的“胎垢”不要清除宝宝的“胎脂”新生早产儿的特点新生儿皮肤的护理尿布皮炎的预防方法从囟门看新生儿的健康宝宝睡眠如何取合理方位宝宝这些特征是病吗怎样护理宝宝的眼、耳、口、鼻新妈妈要会识别婴儿的表情新生儿适合日光浴吗授乳后孩子常常打嗝是怎么回事第二章 新生儿喂养母乳喂养要“三早”母乳喂养的好处母乳喂养的缺点母乳喂养的方法新生儿喂养的特点新妈妈哺乳需注意的问题母乳哺育的禁忌我国母乳喂养的现状哺乳的时间和量的把握怎样促进乳汁分泌新妈妈要学会挤奶新妈妈产后奶胀怎么办新妈妈怎样排出宝宝吃进的空气人工喂养是怎么回事混合喂养又是怎么回事第三章 新生儿疾病防治注意新生儿黄疸怎样预防新生儿感染怎样预防新生儿肺炎新生儿患上结膜炎怎么办宝宝感冒了怎么办怎样预防新生儿低血糖预防新生儿患化脓性脑膜炎宝宝腹泻是怎么回事宝宝有鹅口疮怎么办宝宝发热怎么办新生儿要注射卡介苗新生儿要注射乙肝疫苗

## 章节摘录

孕妇怎样选择饮料咖啡及浓茶具有较强兴奋性，应该少喝。

矿泉水有许多微量元素，可以饮用。

市场供应的许多饮料含糖分高，不宜多饮。

夏天，西瓜是较好的饮料，既可补充水，也可补充一些矿物质，又可消暑解热，孕妇及产妇都可吃。

孕妇及产妇不论喝什么饮料，均不宜冰镇时间过长，太冷的饮料对消化道有强烈刺激，过急大量喝进去可使胃肠血管痉挛、缺血，以致引起胃痛、腹胀、消化不良等。

从发现怀孕起，孕妇就要树立起定期做产前检查的概念。

产前检查是按照胎儿发育和母体生理变化特点制定的，其目的是为了查看胎儿发育和孕妇健康情况，以便于早期发现问题，及早纠正和治疗，使孕妇和胎儿能顺利地度过妊娠期。

整个妊娠期的产前检查一般要求是9~13次。

初次检查应在停经后3个月以内，以后每隔1~2个月检查1次；怀孕6~8个月(孕20~31周)，每月检查1次；8个月以后(孕32~36周)，每2周检查1次；最后1个月每周检查1次。

如有异常情况，必须按照医生约定的复诊日期去检查。

定期检查能连续观察、了解各个阶段胎儿发育和孕妇身体变化的情况，例如胎儿在子宫内生长发育是否正常，孕妇营养是否良好等；也可及时发现孕妇常见的并发症如妊娠水肿、妊娠中毒症、贫血等疾病的早期症状，以便及时治疗，防止疾病发展。

此外，在妊娠期间，由于胎儿在子宫里是浮在羊水中能经常转动的，胎位会经常变化，若及时发现正常的头位转成不正常的臀位时，就能适时纠正。

因此，定期做产前检查是十分必要的。

孕妇为什么要接受血液检查这时候务必要接受血液检查。

这里所检查的项目有3种：一是血型检验；二是梅毒血清反应；三是是否有贫血。

对孕妇来说，这3种检查都是必要的。

事先检验好血型是为万一有输血必要的时候所准备的，虽然现在没有梅毒症状，但是做梅毒血清反应检查也是必要的，因为大部分感染到梅毒的患者在很长一段时间没有出现症状。

因为胎儿会通过胎盘而感染到梅毒，所以必须在怀孕初期就发现并且马上做处理工作。

因为孕妇很容易患贫血，所以也要进行贫血的检查。

这是因为一旦怀孕的话，血浆会比红细胞增加得多，血液一旦变稀就有贫血的倾向。

检查后如果贫血的话，医生就会开一些补血药剂。

还有，一定要多吃含丰富铁质和蛋白质的食物。

例如：动物肝脏、干鱼、菠菜、海藻、贝类等，将这些加在每天的菜单中是较为不错的方法。

孕妇怎样对待呕吐、恶心现象母体为了适应妊娠的生理过程，全身备器官系统发生了一系列变化，有利于妊娠进展并为分娩做准备，与此同时出现了一些非病理的症状和体征。

近年来，有人提出了一种看法，认为孕妇呕吐实际上是为了避免有毒物质的侵害而进行的一种自卫反应。

呕吐反应一般出现在怀孕的早期，这段时间，正是胎儿在母体内生长发育的关键时期，各部分的重要器官都是这时候形成的。

由于这一时期细胞生长极为迅速，因而也极易受到有害物质的侵害而导致胎儿畸形。

于是，奇妙的自然界便赋予了胎儿一种奇特的自卫方法——通过让母亲恶心呕吐来抵御有害物质对自己的侵害，以此确保自己安然无恙，健康生长。

人们平常吃的各类食物中可能会含有一些对人体有微弱危害的毒素，这些毒素对正常人并不构成威胁，人体也不会有什么不良反应，但对孕妇来说就不同了，她们腹中弱小的生命不能容忍母体对这些毒素无动于衷。

因为这些毒素一旦进入胚胎，就会影响胎儿的正常发育。

为此，胎儿便通过分泌比正常值高5倍的雌二醇与丙酮两种激素，使母亲孕期的鼻子特别灵，呕吐中枢也格外敏感，一闻到“不利”的气味就发生呕吐反射，这样就能最大限度地把毒素拒之门外。

## <<怀孕优生知识百科>>

此外，孕妇妊娠初期胃口常常不好，食物在胃内滞留的时间也相对延长，机体有充足的时间进行“检毒”，一旦察觉饮食中有有毒物质“混入”，便会通过十分敏感的呕吐中枢将可疑物一吐了之。

孕妇呕吐一般至胎儿器官形成后便告结束。

因为那时胎儿的器官已经形成，微量毒素已不能对胎儿产生致畸作用了，如果再让母亲一味地吐下去，势必造成母体营养不良而影响到胎儿自身日益增长的营养需求。

所以到了怀孕后期，胎儿反而开始分泌另一类激素，这些激素进入母体使母亲容易饥饿，胃口大增，乳房组织也趋于发达，从而为将来母亲的哺乳做好准备。

因此，孕妇对呕吐应顺其自然，保持乐观情绪，并适当调节饮食，少吃多餐，保证营养。

因一般晨起呕吐加重，如可能的话便在床上进行早餐，然后休息30分钟再起床，早餐宜吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、奶制品等。

食物以清淡可口为好，不宜吃肉类油腻的食物。

反应轻者经过上述处理，适当休息，一般可自愈。

P14-17

## <<怀孕优生知识百科>>

### 编辑推荐

《完美孕产专家指导(精美双色版)》推荐：怀孕对于每个女人来说都是人生旅途中的重要一站。十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。

怎样才能让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长？

《完美孕产专家指导(精美双色版)》是一本介绍怀孕与分娩的实用工具书，以孕期十月为顺序，讲述了孕早期、孕中期以及孕后期孕妇的日常行为、胎儿与母体变化、营养保健之窗、常见症状及用药等问题，并附带一些分娩中所遇到的难题、产后饮食营养、新生儿喂养等方面的知识，力求内容全面，文字脉络清晰。



<<怀孕优生知识百科>>

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>