

<<图解孕产40周指导方案>>

图书基本信息

书名：<<图解孕产40周指导方案>>

13位ISBN编号：9787807532149

10位ISBN编号：7807532149

出版时间：2008-3

出版时间：张杰 哈尔滨出版社 (2008-03出版)

作者：张杰

页数：226

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>

<<图解孕产40周指导方案>>

前言

妇女怀孕是人类繁衍生息的最伟大的事情，拥有一个聪明健康的孩子是做父母的最大的愿望。在怀孕过程中，准爸爸准妈妈们会遭遇到许多棘手的问题，如何解决这些问题呢？这就需要准爸爸准妈妈们在怀孕期间作好充分的准备，因为这直接关系到胎儿的生长发育。针对这些问题，我们搜集了大量的资料，从怀孕的前期准备入手，循序渐进地对孕期的每一个细节进行分析，邀请权威的专家为大家解答孕前、孕中、孕后所遇到的问题，指导孕妇的衣、食、住、行等方方面面的生活要点，以科学方法为您生育一个聪明可爱的宝宝提供了完整的方案。本书通俗易懂，图文并茂，具有很强的实用性、权威性和现代性。相信它会让您在轻松愉悦的心情中，度过美好的怀胎十月，我们由衷地希望能看到您见到宝宝时幸福的微笑。

编者2008年3月

<<图解孕产40周指导方案>>

内容概要

《专家指导方案：图解孕产40周》从怀孕的前期准备入手，循序渐进地对孕期的每一个细节进行分析，邀请权威的专家为大家解答孕前、孕中、孕后所遇到的问题，指导孕妇的衣、食、住、行等方面面的生活要点，以科学方法为您生育一个聪明可爱的宝宝提供了完整的方案。

《专家指导方案：图解孕产40周》通俗易懂，图文并茂，具有很强的实用性、权威性和现代性。相信它会让您在轻松愉悦的心情中，度过美好的怀胎十月。

<<图解孕产40周指导方案>>

书籍目录

一 孕前准备知识准备1.最佳的受孕年龄和季节2.决定怀孕后最好先作体检3.选择受孕的最佳时机4.怎样计算排卵日5.影响受孕成功的因素6.孕前生物钟的调节以及生物钟的计算方法7.选择胎儿的性别8.科学预测胎儿的性别9.孩子的智力与遗传的关系10.暂缓受孕的情况11.不宜怀孕的情况12.父母对孩子的遗传13.父母与子女血型的关系14.人工受孕及其成功率生理和心理准备1.孕前生理功能的调适2.孕前锻炼3.孕前营养调整4.孕前要慎重服药5.孕前衣食住行的调整6.制订完备的怀孕计划7.丈夫在妻子怀孕期间的注意事项8.保持孕前的乐观情绪9.孕前性生活的注意事项10.消除对怀孕和分娩的恐惧心理11.孕前精神保养方法物质和生活准备1.怀孕期间适合穿的内衣2.选择怀孕期间的外衣3.适合孕妇穿的鞋4.合理安排孕期的经济计划5.选择适宜的卧具6.孕前男子慎洗桑拿浴7.孕前妇女不宜喝咖啡8.孕前男子不宜喝咖啡怀孕早知道1.怀孕最明显的征兆2.怀孕时对食物偏爱的改变3.如何调节妊娠反应4.白带增多是正常现象吗5.怀孕后出现尿频现象的原因6.怀孕会出现持续高温7.通过乳房的变化检测怀孕8.怀孕后其他方面的变化9.更可靠的怀孕检测方法10.根据月经推算预产期11.根据基础体温的曲线表推算预产期12.根据妊娠周计算预产期二 十月怀胎怀孕第一个月（0-4周）1.准妈妈日记2.母体变化3.胎儿发育4.注意事项5.孕期检查的原因6.孕妇有过数次流产是否需要医生治疗7.对胎儿有明显危害的药物8.避免室内家庭噪声对孕妇的危害9.避免光源污染对孕妇的危害10.孕妇忌接触有毒物品11.孕妇勿接触放射线，不宜长时间看电视12.四种方法清除果蔬残留的农药13.孕妇不宜养狗、猫、鸟等宠物14.地毯对孕妇的危害15.妊娠反应的十种情况16.维生素B6可防治妊娠呕吐17.马铃薯可增进食欲18.叶酸的功用19.温馨的孕妇居室环境20.孕妇睡觉的四点注意事项21.孕妇如何选择床上用品22.情绪胎教23.解决头晕乏力的六种方法24.异常情绪对胎儿发育的影响25.丈夫调节家庭气氛的方法26.丈夫应注意稳定孕妻情绪27.音乐胎教的优点怀孕第二个月（5-8周）1.准妈妈日记2.母体变化3.胎儿发育4.注意事项5.孕妇应适量运动6.孕妇锻炼须谨慎7.孕妇如何防止孕吐8.日常小动作不可忽视9.孕妇上班注意事项10.孕妇要不要作产前诊断11.孕妇产前检查12.孕妇应定期化验尿蛋白13.怀孕早期白带检查不可少14.怀孕早期切勿作X线检查15.孕期作B超检查须谨慎16.孕期慎作胎儿镜检查17.孕早期的性生活18.孕妇缺糖产生的后果19.孕妇不宜吃过多的补品20.怀孕期间特别想吃某种食物时的应对办法21.孕妇营养不良对胎儿造成的影响22.最适合孕期吃的食物23.孕妇饮食禁忌24.孕妇要慎食酸性食物25.孕妇不宜烫发或染发26.孕妇为什么要慎用风油精27.静电对孕妇有什么危害28.孕妇如何防止静电伤害自己29.孕妇清洁外阴有什么注意事项30.洗头发会影响胎儿的记忆力吗31.孕妇应选择合适衣服32.孕妇适宜穿背带裤33.孕妇应该如何选择内裤34.孕妇要戴胸罩35.孕妇切忌穿高跟鞋怀孕第三个月（9-12周）怀孕第四个月（13-16周）怀孕第五个月（17-20周）怀孕第六个月（21-24周）怀孕第七个月（25-28周）怀孕第八个月（29-32周）怀孕第九个月（33-36周）怀孕第十个月（37-40周）孕期异常情况与疾病应对三 产后保健产后常见病的调养与治疗安胎食谱产妇的饮食与营养生活禁忌产后身材重塑

<<图解孕产40周指导方案>>

章节摘录

插图：1.最佳的受孕年龄和季节受孕的最佳年龄随着女性性器官及心理的成熟，女性受孕的最佳年龄在24-25岁，在25-26岁时生育第一胎最为理想，若做不到，则在30岁前生育也是比较理想的。

30岁以后生育，会使分娩难度加大，而且，带孩子的精力也不如30岁以前。

受孕的最佳季节受孕时要考虑到选择婴儿和产妇容易度过的季节。

酷夏和严冬分娩当然都不好，秋天也不太合适，因为经过炎热的夏天，孕妇的体力消耗比较多，再来完成分娩这件大事，对孕妇的身体很不利。

一般来说，春天分娩最好，气候适宜，哺育婴儿也容易。

当酷夏到来时，母亲和孩子都已积攒了足够的体力，比较容易度过。

2.决定怀孕后最好先作体检决定怀孕的女人最好作一次最新的宫颈涂片检查，如果发现异常，则应该马上治疗。

医生还会确认你是否对风疹有抗体，如果没有，则应请医生为你作妊娠前注射，以达到免疫的目的。

如果你不存在慢性的炎症或者更严重的健康问题，就没有必要作进一步检查了。

3.选择受孕的最佳时机主要应从以下几个方面加以注意：每天清晨未起床前，女方应先用体温计测量下基础体温。

在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和上升的时间，以确定排卵的日期(女方一般应测量3个月以上)。

在排卵期前应减少同房的次数，使男方养精蓄锐，以产生足够数量和高品质的精子。

有些地区因落后的习惯势力影响，讲究在女方月经期同房，这是极不尊重女性生理特点的做法，对女性的身心健康有极严重的影响。

在计划受孕的日期以前(指女方排卵期以前)，男女双方均不要穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。

因为这些织物透气性差，容易造成病菌的滋生，使女方阴道炎症增多，直接影响受孕成功。

男方则易使睾丸压向腹股沟管，增加睾丸的温度，使其生精功能减退。

在这种情况下受孕，会导致畸形儿或有先天性缺陷的婴儿的出生率有所增高。

注意环境、心理因素。

天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣的环境，或者是男女双方心情不佳、惊恐痛苦之时，均不利于受孕。

而夜深人静、居室清洁，男女双方心境愉悦、恩爱缠绵之时，则被认为是最佳受孕时机。

总之，只要夫妻是在思维、语言、行为、情感等方面都达到高度协调一致的时候同房受孕，出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。

事实证明，智力活跃、身心健康的婴儿，一般不会脱胎于酗酒、嗜烟、爱吵架、没修养的家庭。

同时，智商较高的儿童的父母常常是彼此情投意合、体贴关心的。

4.怎样计算排卵日选择最佳受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。

除患有无精子症者外，男性的精子总是成千上万源源不断地生长，没有明显的时间差别，每一次排精均有精子排出。

女性每一次月经周期一般只有一个优势卵细胞发育成熟，而且卵细胞只能在排卵后短时间内存活，所以最容易受孕的时候就是女性的排卵期。

了解了你自己的排卵期，就清楚地知道了自己什么时候最容易受孕了，而且对计划受孕和避孕都具有重要的意义。

了解排卵期主要有下列五种办法：月经周期法如果你的月经周期很准，很有规律，排卵一般在下次月经前的第14天，你往前推算一下即可。

如你平时月经28天一次，你上次月经的第1天为9月20日，那么你下次月经的第1天可能在10月18日，而这一次的排卵日期则在10月18日前14天，也就是在10月4日左右。

白带法月经周期前半期，雌激素水平增高，从阴道口排出的子宫颈分泌黏液(称白带)大量增多，水分含量增加，至排卵期达最高峰。

排卵时白带变稀，如蛋清样，放于拇指与食指间拉丝可长达10厘米，涂于玻璃片上，干燥后可呈羊齿叶状结晶。

<<图解孕产40周指导方案>>

排卵后，雌激素水平降低，黄体形成并分泌黄体酮，此时白带量变少、变稠、拉丝度不佳，涂于玻璃片上，干燥后可见椭圆形结晶。

基础体温法女性月经周期中，由于激素的变化，基础体温亦有变化，排卵后激素升高，基础体温也要升高。

基础体温测量方法如下：1 准备一个体温计，每晚临睡前将体温计的水银柱甩至35℃以下。

2 每天早晨醒来后，立即拿起体温计放人舌下，5分钟后拿出来读数，并记录于特制的表格上，这就形成了基础体温表。

3 测体温前不能有起床、说话、大小便、喝水等任何活动。

4 如遇感冒、饮酒、迟睡、失眠、性生活均应记入表内以便参考。

基础体温表可以从医院买到也可以自己制作，以横向每3毫米划1格，代表1天，纵向每3毫米划1格，代表0.1℃。

排卵前体温较低，一般为36.1℃-36.5℃(月经第1天至第14天左右)。

排卵后，体温较排卵期增高0.3℃-0.5℃，一般为36.8℃左右，一直到月经来潮前。

一般来说，月经前半期体温较低，月经后半期体温上升。

这种前低后高呈上下波动的双相变化的体温曲线称为双相型体温曲线，表示有排卵。

B超监测法此法很准确，但一般仅用于不孕症患者，为提高妊娠率，指导怀孕而采用。

激素测定法血内激素和促性腺激素在排卵前24小时有高峰，可用以推测排卵日。

目前还有测定尿液中促黄体生成素的试纸，也不妨一试。

确定排卵日后，易受孕期也就可以确定了。

卵子受孕能力在24小时以内，精子在48小时以内。

所以，排卵前3天或排卵后1天为易受孕期。

如上述举例在10月4日左右排卵，那么在10月1日至10月5日这几天性交容易怀孕。

5.影响受孕成功的因素影响受孕成功的因素很多，除女性的年龄、性交频率、有无性传播疾病等因素外，性交时间、性交姿势也很重要。

1 性交时间：排卵前性交是提高受孕率的关键因素。

精子可以在女性生殖道内存活72小时，卵子在未受精的情况下，只能存活24小时。

实际上受孕的关键时间仅有几个小时。

因此，就需要选择最佳的性交时间，以保证排卵的同时或排卵后的短时间内，在输卵管和子宫内有精子存在。

2 性交的姿势：如果女性子宫过度前屈，获得最佳受孕效果的性交姿势是仰卧位，并在女性臀部下面垫上一个枕头。

性交后女性保持仰卧姿势20分钟左右，让精液充分与子宫颈接触，使更多的精子能到达输卵管。

男女任何一方有性传播疾病都要及时治疗，因为性传播疾病是引起不孕的主要原因之一。

<<图解孕产40周指导方案>>

编辑推荐

《图解孕产40周指导方案》针对孕期及产后可能碰到的问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的解释和指导。

在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在《图解孕产40周指导方案》中找到答案。相信这《图解孕产40周指导方案》能成为每一个孕妈咪的枕边书。

<<图解孕产40周指导方案>>

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>