

<<准妈妈孕育宝典>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈孕育宝典>>

13位ISBN编号：9787508280219

10位ISBN编号：7508280210

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

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>

<<准妈妈孕育宝典>>

内容概要

《准妈妈孕育宝典》针对孕前、孕中、产前、产后、胎儿及母亲，介绍了300多个医疗保健知识，并全面、细致地介绍了准妈妈130多种常见并发症及新生儿180多种常见病防治及护理知识。

《准妈妈孕育宝典》内容丰富、图解简明、形式轻松、口吻亲切、科学实用、通俗易懂，可供广大女性和基层医务人员阅读。

<<准妈妈孕育宝典>>

作者简介

孔方方，女，主任医师，教授，硕士研究生导师，现任解放军464医院妇产科主任，任全军妇产专业委员、北京军区妇产优生专业委员、天津市围产专业委员、天津市计划生育专业委员、天津市医疗事故鉴定组委员等职。

1982年毕业于天津医科大学临床医学系，一直从事妇产科临床、教学及科研工作。

培养主治医师及硕士研究生10多名。

主持军区、市级科研项目多项，主编《贫血防治新理念》、《妊娠期疾病防治新理念》、《妇科恶性高危人群早防早治》。

在国内外核心期刊发表论文20多篇，获军队、市医疗成果奖3项，获国家专利2项。

荣立三等功一次。

军区优秀共产党员、联勤部优秀党务干部、联勤部计划生育先进工作者、天津市妇幼先进工作者等嘉奖多次，所领导的科室多次获先进基层单位称号。

<<准妈妈孕育宝典>>

书籍目录

第一篇准妈妈保健 第一章要做爸妈必先热身 第一节妊娠前必须检查的项目 一、准爸爸生殖系统检查 1.准爸爸生殖系统组成及其作用 2.准爸爸生殖器官常见疾病对生育的影响 3.孕前准爸爸需要进行精液分析 4.孕前要了解准爸爸的血型 5.准爸爸孕前传染病检查 二、准妈妈的孕前检查 6.准妈妈孕前女性生殖系统检查 7.准妈妈孕前脱畸检查 8.准妈妈结核检查 9.准妈妈乙肝病毒检查 10.准妈妈糖尿病筛查 11.准妈妈孕前染色体检查 12.准妈妈孕前尿常规检查 13.准妈妈内分泌检查 14.准妈妈孕前口腔检查 15.准妈妈血压检查 16.贫血对准妈妈的影响 第二节妊娠前必须治疗的疾病 17.心脏病 18.高血压 19.糖尿病 20.肝炎 21.贫血 22.肾脏病 23.性病 24.膀胱炎 25.癫痫 26.结核 27.哮喘 28.阴道炎 29.子宫肌瘤 第三节孕前必须禁忌的药物 30.孕前禁忌药品种类 31.准妈妈用药方法 32.准妈妈用药时间 第四节孕前必须做好的准备 33.选择最佳怀孕时间 34.测定排卵日期的方法有以下几种 35.选择人体功能最好的时刻 36.选择最佳怀孕季节 37.选择最佳怀孕年龄 38.做好感情上的准备 39.避开黑色受孕时间 40.孕前营养的重要性 41.孕前营养要量身定做 42.孕前膳食营养的要求 43.孕前必须补充的元素 44.孕前宜吃的食物 45.准妈妈的饮食基本原则 46.普通人的食谱 47.素食型人的食谱 48.不易受孕型人的食谱 49.肥胖型人的食谱 50.消化不良型人的食谱 51.优生学 52.提倡优生的意义 53.实现优生措施的意义 54.怀孕前生活方式六忌 55.怀孕前丈夫注意事项 56.带病怀孕条件 57.暂缓怀孕的夫妻 58.哪些夫妻不宜生育 第二章新生命诞生的奥秘 第一节生殖细胞 59.生殖细胞概述 60.生殖细胞简介 61.生殖细胞产生 62.生殖细胞形成条件 63.生殖细胞结合 64.生殖细胞分类 65.生殖细胞受精 第二节受精与着床 66.精子在女性生殖道内存留时间 67.精子在宫颈处的存留时间 68.精子在输卵管内存留时间 69.最有效的性交时间 70.最好的性交姿势和时间 71.为什么要在性交后垫高臀部 72.精子和卵子的相遇（受孕第0~3天） 73.精子和卵子的结合 74.着床 第三节受孕环境与不良影响 75.受孕 76.最佳受孕环境 77.最佳受孕年龄 78.最佳受孕地点 79.最佳受孕状态 80.4个不良习惯会影响受孕 第四节影响受孕十大因素 81.女性输卵管不通影响受孕 82.男性精索静脉曲张影响受孕 83.节食影响受孕 84.偏食影响受孕 85.精神过于压抑影响受孕 86.经常洗热水浴影响受孕 87.女性过量摄取肉类影响受孕 88.性生活过频影响受孕 89.经常长途骑车运动影响受孕 90.生活中经常使用PVC包装品影响受孕 第五节胎儿性别的决定因素 91.呈碱性的身体环境有助怀男孩 92.夏季或高温的环境有助怀男孩 93.性爱有技巧，要有性高潮 94.性爱有高潮有助于怀男宝宝 95.健康强壮的身体，富裕的家境有助于怀男宝宝 96.强势自信女性有助于怀男宝宝 97.保持阴道低温有助于怀男宝宝 第六节胚胎各期外形特征 第七节胎龄的推算 98.胚胎发育过程中的生与死 第八节停止发育原因 99.自身免疫抗体与胚胎停育的关系 100.内分泌异常与胎停育的关系 101.宫颈支原体感染与胎停育的关系 102.其他因素与胎停育的关系 第三章准妈妈九变细无声 第一节生殖系统变化 103.子宫 104.卵巢 105.输卵管 106.阴道 107.外阴 第二节血液系统变化 108.血容量 109.血液成分 第三节心血管系统的变化 110.血液的变化 111.循环系统的变化 第四节呼吸系统的变化 第五节消化系统的变化 第六节泌尿系统的变化 第七节内分泌系统的变化 112.垂体 113.甲状腺 114.肾上腺 第八节皮肤及体重的变化 115.皮肤变化 116.体重的改变 第九节早期妊娠的生理变化 117.妊娠纹问题 118.色素沉淀问题 119.乳房的变化 第四章准妈妈保持健康有秘笈 第一节妊娠期十一个不宜 120.不宜长时间看电视和用电脑 121.不宜化妆和使用指甲油 122.不宜烫、染头发 123.不宜用清凉油和风油精 124.不宜到公共场所并久留 125.不宜到大气污染严重的地方 126.不宜到噪声大的地方 127.不宜进食不卫生的食品 128.不宜穿紧身衣服和鞋子 129.不宜到过热的场所 130.不宜做较剧烈的动作和运动 第二节妊娠期要坚持十个远离 131.远离洗涤剂 132.远离微波炉 133.远离电热毯 134.远离宠物 135.远离汽油 136.远离过敏食物 137.远离有毒性抗生素 138.远离电吹风机吹头发 139.远离一些花草 140.远离刺激性食品 第三节不同妊娠期营养要求 141.妊娠一个月的营养要求 142.妊娠两个月营养要求 143.妊娠三个月营养要求 144.妊娠四个月营养要求 145.妊娠五个月营养要求 146.妊娠六个月营养要求 147.妊娠七个月营养要求 148.妊娠八个月营养要求 149.妊娠九个月营养要求 150.妊娠十个月营养要求 第四节妊娠期营养食谱 151.怀孕早期的营养 152.第二个月的食谱 153.第三个月的食谱 154.第四个月的食谱 155.第五个月的食谱 156.第六个月的食谱 157.第七个月的食谱 158.第八个月的食谱 159.第九个月的食谱 160.第十个月的食谱 第五节孕期性生活 161.孕期性爱的功能 162.孕期性欲的改变 163.影响准妈妈性欲降低的原因 164.孕期性生活，放下心中的结 165.孕期的性生活是最有效的胎教 166.怀孕后共同商讨性生活方式 167.孕期性交原则 168.孕期性爱四注意 169.禁欲须知 170.孕早期应适当减少性生活 171.妊娠早期的

<<准妈妈孕育宝典>>

性交姿势 172.性交后准妈妈自我观察 173.射精造成破水或胎儿感染几率小 174.怀孕后性生活别样美妙 175.享受孕中期的性爱 176.孕中期适宜的性交姿势 177.孕晚期应尽量避免性生活 178.孕晚期适宜的性交姿势 179.预约“性”福 180.温柔N+1 181.甜蜜挑逗，追求完美 182.“性”福一家亲 183.让准妈妈更舒适的技巧 184.捍卫幸福伊甸园 185.准妈妈的疑惑 186.安全性生活原则 第六节妊娠期胎教 一、第一个月 187.音乐胎教 188.性情胎教 189.环境胎教 二、第二个月 190.情绪胎教 191.联想胎教 192.音乐胎教 三、第三个月 193.抚摸胎教 194.音乐胎教 四、第四个月 195.对话胎教 196.环境胎教 五、第五个月 197.运动胎教 198.抚摸胎教 六、第六个月 199.求知胎教 200.抚摸胎教 201.呼唤胎教 202.情绪胎教 七、第七个月 203.光照胎教 204.环境胎教 八、第八个月 205.性格胎教 206.美育胎教 九、第九个月 207.音乐胎教 208.美育胎教 十、第十个月 209.联想胎教 210.语言胎教 第七节妊娠期运动锻炼 211.站立姿势 212.走路姿势 213.坐的姿势 214.卧的姿势 215.舒适的姿势 216.日常起居的姿势 217.做家务的姿势 218.调整力的锻炼 219.骨盆的锻炼 220.内转肌的锻炼 221.腹直肌的锻炼 222.运动散步 223.出行安全第 224.避免过度疲劳 第二篇准妈妈疾病防治 第三篇围生期保健

<<准妈妈孕育宝典>>

章节摘录

版权页：插图：217.做家务的姿势 不要直接弯腰从地上拾起物品，以免用力过度导致背部的肌肉和关节损伤。

应当先慢慢蹲下，拾起物品后再慢慢站起来。

当需要拿高处物品时，千万不要踮起脚尖，也不要伸长手臂，以免不慎摔倒，最好请在家中的亲人帮助。

特别是6个月后的胎宝宝的体重给准妈妈的脊椎带来很大的压力，并且引起准妈妈的背部疼痛。

因此，要避免俯身弯腰的动作，以免给脊椎造成过大的压力。

如果准妈妈要从地面捡拾什么东西，必须做俯身动作时，要慢慢地轻轻地向前，还要先屈膝，并把全身的重量分配到膝盖上，清洗浴室或铺沙发床等动作，也要照此动作。

218.调整力的锻炼 如果怀孕前，你就一直爱好运动，那么怀孕后没有什么特别的情况，你可以继续进行，运动时要有限度，不要运动到令自己感到疲劳或上气不接下气的地步、。

注意不要尝试那些剧烈的运动，要避免任何有损伤腹部危险的运动。

如果怀孕前，你一直不大运动，那么，怀孕后你最好选择散步、打太极拳来作为每天的运动。

下面介绍一套孕妇体操和一套助产运动练习。

孕妇体操可以达到锻炼四肢腰部的目的。

具体操作如下：（1）自然地坐在床上，两腿前伸呈V字形，两手放在膝盖上，上身右转，保持两腿伸直，足趾向上，腰部要直，目视右脚，慢慢从1数至10，然后再转至左边，同样数到10，再回复原来的正面姿势。

（2）仰卧床上，膝部放松，双足平放床面，双手放在身旁，将右膝抱起，使之向胸部靠拢，然后换左腿。

<<准妈妈孕育宝典>>

编辑推荐

《准妈妈孕育宝典》由孔方方、周英杰主编，《准妈妈孕育宝典》第一篇为孕期保健，第二篇为准妈妈疾病防治，第三篇为围生期保健，第四篇为新生儿疾病防治，共24章。

全面介绍了产科知识及人体各系统生理、形态及功能变化，孕前、孕中，产前、产后保健知识，并对120余种妊娠期疾病及180多种新生儿疾病防治知识逐一作了介绍。

《准妈妈孕育宝典》提醒你重视准妈妈孕育前后及新生儿的健康，以防患于未然。

《准妈妈孕育宝典》写作上力求深入浅出，简明扼要，图文并茂，保证了《准妈妈孕育宝典》的准确性、权威性、科学性。

<<准妈妈孕育宝典>>

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>