

<<怀孕全程手册>>

图书基本信息

书名：<<怀孕全程手册>>

13位ISBN编号：9787533146108

10位ISBN编号：7533146107

出版时间：2008-3

出版时间：山东科技

作者：杨玉英

页数：197

字数：180000

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>

## <<怀孕全程手册>>

### 前言

提高出生人口素质，生一个既健康又聪明的孩子，是每对夫妇、每个家庭和全社会的共同愿望，要想实现这一愿望就必须具备一定的优生、优生、优教等方面的科学知识。

优生是指生一个健康正常的孩子，这包括生理健康和心理健康；优生、优教是促进孩子智力开发，培养聪明智慧。

随着社会的进步和人民生活水平的提高，越来越显示出各方面的竞争，这种竞争说到底是智能的竞争。

为了孩子成为高素质人才，家长必须从胎儿期就引起注意，因为胎儿期是人类生命的基础。

儿童的发育经过五个阶段，即胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期。

胎儿期是人生的开始，这关系到孩子的一生成长、发育，也关系到千家万户的欢乐和幸福。

为了孩子的健康，年轻夫妇从计划怀孕的那时起，就应学习怀孕期的准备以及合理营养，学习各项孕育知识，防止各种不利因素对胎儿的影响和伤害，学会监测胎儿和胎教等。

“十月怀胎”的胎儿完全依靠母亲供给生长发育所需营养，孕妇的营养、情绪、患病、用药、环境等，对胎儿的发育影响很大。

孩子是祖国的花朵，是未来的希望，“望子成龙”是天下父母的愿望。

在孕育宝宝的过程中有时会遇到许多实际问题，本书系统全面地讲解了孕期保健知识，帮助初为父母者了解胎儿的生长发育过程，增长孕期各种保健知识，使宝宝从小就成为一个健康、聪明的孩子，成为将来的有用人才。

虽然本书编写过程中竭力精心，但难免存在不足之处，望广大读者给予指正。

## <<怀孕全程手册>>

### 内容概要

本书根据怀孕分娩的历程，按照时间顺序分为孕前准备、平安怀孕十个月、产褥期三大部分。针对每个时期可能出现的问题，本书提供了非常实用的建议和指导，帮助准妈妈们提高优生优育意识和水平，并给出解决方法及答案，使她们可以从中找到最佳的方案。

积累丰富的妇产科经验，为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈和准爸爸从怀孕准备到妊娠最后一周。

提供最新的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项，告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。

配以插图详解，倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者学习。

伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的妊娠期。

<<怀孕全程手册>>

书籍目录

第一部分 孕前准备	夫妻双方的准备	准妈妈的准备	准爸爸的准备	夫妻双方的生活
准备	孕前查体	孕前应查清的问题	制定怀孕计划	最佳的怀孕时机
育年龄	最健康的身体条件	最好的受孕环境	最适合的营养状况	最佳的怀孕季节
节	高龄初产对胎儿的影响	如何让实现优生	何为优生	优生的内容
询	近亲结婚对优生不利	遗传	变异	遗传性疾病
病的预防	补充叶酸	第二部分 平安怀孕十个月	怀孕第1个月(0~4周)	胚胎的形成
卵子的产生	卵子的排出	预测排卵	精子的产生	精液的正常标准
	精子的存活和运行	受精	受精卵发育	看床
	胎儿的遗传基因	胎儿性别的奥秘	胎儿性别的比较	胎盘的正常标准
儿性别的人工控制	胎儿的相貌	单胎与多胎	双胞胎	胎盘的正常标准
胎儿器官的形成	胎儿主要畸形发生的时间	认识胎教	何为胎教	胎教的机理
胎教的范围	国内外对胎教的研究	环境胎教	音乐胎教	受过胎教的婴儿
正确认识胎教	胎教开始的时间	怀孕第2个月(4~8周)	胎儿的发育及影响	影响胎
儿发育的不良因素	病原菌感染	弓形体感染	巨细胞病毒感染	风疹病毒感染
疱疹病毒感染	病毒性肝炎	咖啡对胎儿的影响	糖精对胎儿的影响	高热对
胎儿的影响	精神紧张对胎儿的影响	放射线对胎儿的影响	操作电脑	看电视
用手机	孕期用药原则	孕期用药对胎儿的影响	对胎儿不利的药物	服避孕
药时怀孕	对胎儿有影响的中药	带环怀孕	外用避孕药膜时怀孕	孕妇
	妊娠反应	乳房变化	头晕	尿频
产期	怀孕后能否做妇科检查	能否做B超检查	阴道流血	下腹坠痛
	习惯性流产	各种情况下的保胎	保胎药对胎儿的影响	妊娠反应的对策
对付妊娠反应的饮食	妊娠剧吐	缓解妊娠剧吐的方法	宫外孕	孕期性生活
孕妇能否接种疫苗	孕妇的工作	产前检查	产前检查的时间	首次产前检查的
内容	产前化验检查	怀孕第3个月(8~12周)	胎儿的发育	胎儿的运动
身高	孕妇	合理的营养	蛋白质	脂肪
	铁	锌	碘	怀孕早期的营养食谱
	不要吸烟及饮酒	睡眠	家中宠物	开车、乘车
远途旅游	天热	参加孕期学习班	保持心情愉快	穿衣
的锻炼	散步是最好的运动	化妆	口腔卫生	不宜睡电热毯
~16周)	胎儿的发育	胎儿的运动	胎心	胎儿血型
	产前筛查的时间	高风险的处理	何为产前诊断	产前诊断的指征
	子宫颈内口松弛	抚摸胎教	怀孕第5个月(16~20周)	胎儿的发育
	胎儿的感觉、味觉和嗅觉	胎儿的视觉	孕妇	胃部不适
加	控制体重	防止肥胖	肥胖的危害	肥胖和胎儿生长受限
	体重增加慢与胎儿发育	B型超声检查	羊膜腔穿刺	怀孕第6个月(20~24周)
儿的发育	胎儿的发育	胎儿的性格	胎儿的习惯	胎儿的记忆力
喜怒哀乐	孕妇	文学艺术胎教	讲故事和胎教	光线与胎教
动	乳房的护理	怀孕6个月的食谱	死胎	预防贫血
	胎儿的发育	胎儿畸形的诊断	畸形的原因	孕妇
	高危妊娠应注意的问题	高危妊娠的常规处理	母儿血型不合	多胎妊娠
宫产后怀孕	子痫前期-子痫	子痫抽搐的自我保健	怎样预防遗传性疾病	脐带穿
刺	脐带穿刺的利与弊	脐带穿刺的指征	如何诊断胎儿先天性心脏病	产前可以
诊断的疾病	怀孕合并子宫肌瘤	怀孕合并卵巢肿瘤	孕期水肿的防治	怀孕7个
月的食谱	怀孕中期丈夫应如何“表现”	怀孕第8个月(28~32周)	胎儿的发育	胎位
	高危儿	脐带绕颈	脐带扭转	脐带真结与假结
			孕妇	8个月的胎教

<<怀孕全程手册>>

羊水过多      羊水过少      前置胎盘      胎盘早剥      早产      孕妇自我监护  
 心脏病患者能否怀孕      怀孕合并肝炎      阻断乙肝的传播      乙肝病毒携带者的母乳喂养  
 预防接种      怀孕合并糖尿病      怀孕合并肾炎      怀孕合并阑尾炎      怀孕合并高血  
 压      怀孕合并血小板减少      怀孕合并甲状腺亢进      臀位      横位      纠正胎位不正  
 的方法      怀孕8个月的食谱      怀孕第9个月(32~36周)      胎儿的发育      巨大儿      胎儿  
 生长受限      胎儿监护      孕妇      9个月的胎教      情绪调试      自我监护及产前检查  
 保留脐血      准备婴儿用品      痔疮防治      高龄初产      孕妇洗澡      下腹坠  
 腰背痛      有益的活动      选择分娩医院      选择分娩方式      分娩的准备      合理饮  
 食      怀孕9个月的食谱      丈夫应如何“表现”      怀孕第10个月(36~40周)      胎儿的发育  
 足月低体重儿      胎儿窘迫      新生儿窒息      孕妇      做好产前心理准备      胎膜早  
 破      怎样区分破水和小便      瘢痕子宫      刺激乳头诱发子宫收缩      临产先兆      真  
 临产与假临产的区别      产程的划分      影响分娩的四要素      产妇应如何应对产程      肛  
 门和阴道检查      产程中胎儿电子监护      产妇应配合接生      急产      滞产      活跃期  
 延长      第二产程延长      头盆不称      会阴侧切的作用      尽量争取顺产      难产  
 不要随意要求剖宫产      什么情况下需做剖宫产      剖宫产术后注意事项      临产后的腹痛  
 原因      自然分娩法      怎样减轻分娩疼痛      药物止痛法      椎管内麻醉      分娩呼吸  
 法      宝宝顺利降生了第三部分产褥期      产后半小时泌乳      保持充足的乳汁      喂奶时  
 应注意的问题      产后营养      乳房保健      产后何时能洗澡      产后刷牙      产后宫缩  
 痛      子宫复旧不良      产后发烧      产后恶露不止      产后尿潴留      产后便秘  
 乳头皲裂

## &lt;&lt;怀孕全程手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：夫妇双方的准备许多女性在知道自己怀孕时，腹中胎儿已经历了发育中的关键阶段。

虽然不注重孕前准备的女性也可生下健康的婴儿，但如注重则不仅对婴儿健康更为有利，而且对母亲也大有益处。

因为妊娠期间，孕妇体内变化极大，如能预先进行准备，适应能力自然增强。

孕前准备的目的是使母亲在孕前具备最佳的身心健康，使精子、卵子都处于正常状态，那么夫妇双方各自该如何准备呢？

准妈妈的准备孕育一个新生命，做妈妈的不仅在生理方面需要发育成熟，而且在心理方面也要做好准备。

女人初做母亲，常常会因为社会角色的变化而发生情绪波动和情感障碍。

这可能是由于不适应身体的变化，失去原有的工作岗位而忧心忡忡；也可能是家务增多或财力紧张而苦恼。

这些问题处理不好，可以会长期困扰，并会对丈夫和孩子造成不良影响。

因此，在准备做母亲之前，夫妻间共同讨论有关将来孩子的各种话题是很重要的。

孩子是爱情的结晶，应如何迎接孩子的到来？

想要孩子时应该准备些什么？

怎样做才能生出一个健康聪明的宝宝？

孩子出生后，怎么带大？

因为孩子，可能需要增加哪些开销？

如何教育孩子？

等等……留心看看周围亲友的孩子及父母，寻找一些双方认可的应对方法对待孩子幼年时期将出现的问题。

要给自己预留出至少一年的时间做准备，包括身体、心理、经济等多方面的准备，给未来的家庭规划一个美好的生活蓝图。

一旦决定要个宝宝的话，就要在怀孕前保持良好的健康状态。

身体健康是孕育健康宝宝的基础，未来母亲要养成健康的生活习惯和制定科学的锻炼方案，并保持一份好心情。

首先要保证每天摄入均衡的营养，以便能更轻松自如地应对孕后及产后出现的各种身体变化；同时，也为将来的胎儿做好营养准备。

每天三餐均衡的饮食，包括为身体健康提供所必需淀粉、蛋白质、维生素和矿物质，其中包括对孕妇健康最重要的两种营养素——钙和叶酸。

怀孕前3个月开始，直至怀孕后的3个月，每天补充400毫克叶酸。

研究发现，怀孕母体内缺乏叶酸是造成早产的重要原因之一。

小贴士叶酸能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率，有利于提高胎儿的智力。

为使新生儿更健康聪明，孕妇要坚持喝酸奶，吃柑橘类的，水果、深绿色叶子的蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包和谷类。

夫妻双方要坚持不饮酒、不抽烟、不乱吃药，因为饮酒、抽烟、药物这些都有可能影响生育能力和未来宝宝的健康。

嗜烟酒的女性应该在戒烟3—6个月后再怀孕。

一般来说，停药避孕药6个月后怀孕较好，因为口服避孕药的主要成分是性激素，其吸收代谢时间要6个月后才能完全排出体外。

这几个月尽管体内药物浓度不能产生避孕作用，但对胎儿仍有不良影响，有可能造成小宝宝的某些缺陷。

如果发现上个月还在口服避孕药，这个月已经怀孕了，那么最好尽快终止妊娠。

子宫内放置节育环的妇女，取环后应观察6个月以上，无月经异常及生殖道炎症方可怀孕。

在这段时期，可以采用避孕套避孕。

## <<怀孕全程手册>>

接触农药、杀虫剂、铜、镉、二氧化硫、汞、铅等有害物质的女性，一般在停止接触后6个月至1年以上体内残留毒物才基本消除，此间也不宜怀孕。

凡患有病毒性肝炎、肺结核等慢性疾病的女性，应对疾病进行彻底、有效的治疗后，才可考虑怀孕。如有2次以上流产或早产者，怀孕时间应间隔1年以上。

人体的健康，除了合理饮食，还要进行身体锻炼，增加身体的抵抗、力量和柔韧性。

妊娠前，经常练习气功、体操或游泳、跳舞、打网球、跑步、在新鲜的空气里散步等，都是十分有益的。

此外还要拥有健康的心理，多与家人、朋友保持密切的联系，结交一些孕妇朋友或参加一些专门为孕妇开设的学习班，在充满关爱的团体里进行感情交流，让自己轻松愉快地度过每一天。

另外，要根据自己的健康状况、需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平，为自己选定一家正规大医院或正规专科医院进行系统的产前检查和分娩。

做一次优生咨询，向优生专家详细说明自己和丈夫的身体健康状况，及家庭中其他成员的健康状况。假如被确认有家族病史的话，要及早找出解决方案，及时保护未来宝宝的健康。

## <<怀孕全程手册>>

### 编辑推荐

《怀孕全程手册(修订版)》:孕前生活需要注意什么, 孕期每个月都要关注什么, 临近产期要选择什么。  
孕育类畅销书。



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>