

<<孕产妇保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健全书>>

13位ISBN编号：9787535755360

10位ISBN编号：7535755364

出版时间：2009-2

出版时间：湖南科技出版社

作者：王锴词 主编

页数：289

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>

## &lt;&lt;孕产妇保健全书&gt;&gt;

## 前言

健康的孩子，既给美满幸福的家庭带来欢乐，又有利于国家民族的兴旺繁荣。

一个新生命的诞生是一个复杂的过程，它远不是一个受精卵那么简单，因为受孕与优生的学问也是相当深奥的，它值得每一位想要孩子的人去了解。

除了孕前知识准备，心理准备也是容易被忽视的一件重要的孕前准备。

事实上，生活规律、饮食科学，保持良好的生活方式，有意识地调整自己的行为方式，都能使之适应优生的需要。

生一个聪明伶俐的宝宝，是每一个已婚男女的心愿。

本书第一篇便从孕前的各项准备写起，书中全面、科学的介绍与指导，相信你会茅塞顿开，明白有备而孕的意义，并会重新为小生命定一份计划的！

孕期是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分准备和科学指导的重要阶段。

准妈妈们不但要了解自己的身体变化，还要了解怀孕各阶段里的妊娠反应，并掌握一些应对方法来适应这些生理变化。

同时，孕期营养与胎儿的成长也是同等重要的，准妈妈们如果能了解胎儿良好发育所需的营养素，并通过在饮食中的摄取来供给胎儿，相信不论是母体还是宝宝都会得到很好的保障。

另外，学会走出孕期心理阴影、在穿衣起居上重视一些宜与忌、了解如何保证孕期健康等，对母婴来说其意义都是举足轻重的。

本书“幸孕时期”篇旨在让准妈妈们更健康、更美丽。

如果孕期的你心中画有许多问号的话，相信在本书中都可以得到满意答案。

一个女性的一生中，相信没有比孕育一个小生命更为难忘与幸福的事情了。

宝宝在身体里已经10个月了，一旦要分娩，这漫长的过程会让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。

期待宝宝的出世并渴望听到宝宝健康的初啼，是每一对夫妇最关心的问题。

那么，产前该做哪些准备？

临产的征兆有哪些？

如何克服产前焦虑？

什么叫导乐式分娩？

如何应对紧急分娩与难产？

无痛分娩如何实施？

分娩时该如何与医生配合？

本书第三篇帮你掌握应对分娩的各方面知识与技巧，同时详细介绍了多种分娩方式，看完本篇相信你不会再为分娩而恐惧担忧。

产后是女人生命绽放后的休养生息的阶段，也就是人们俗称的“坐月子”。

以社会学的论点，坐月子是协助产妇顺利渡过人生转折，因为婴儿产出让其身体和生活都发生了改变。

谁都渴望宝宝健康、孕产妇安全无恙。

如何才能经历了孕育新生命的阵痛与喜悦后，让美丽能够重新破茧而出，使身体和容颜最迅速地回到从前状态呢？

本书“初为人母”篇按产后的每一个重要细节讲解健康快乐“坐月子”的科学知识，全面地介绍产后调理、体形的恢复、饮食营养、产后哺乳等与新妈妈息息相关的内容，一定能够成为每一位新妈妈的好帮手！

## <<孕产妇保健全书>>

### 内容概要

本书第一篇便从孕前的各项准备写起，书中全面、科学的介绍与指导，相信你会茅塞顿开，明白有备而孕的意义，并会重新为小生命定一份计划的！

本书“幸孕时期”篇旨在让准妈妈们更健康、更美丽。

如果孕期的你心中画有许多问号的话，相信在本书中都可以得到满意答案。

本书第三篇帮你掌握应对分娩的各方面知识与技巧，同时详细介绍了多种分娩方式，看完本篇相信你不会再为分娩而恐惧担忧。

本书“初为人母”篇按产后的每一个重要细节讲解健康快乐“坐月子”的科学知识，全面地介绍产后调理、体形的恢复、饮食营养、产后哺乳等与新妈妈息息相关的内容，一定能够成为每一位新妈妈的好帮手！

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。

十月怀胎，一朝分娩，这其间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，是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书用通俗易懂的语言，亲切生动地讲述了孕妇和产妇的生理变化和各種保健知识。

## &lt;&lt;孕产妇保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 有备而孕——健康怀孕前奏曲 第一章 孕前知识准备 1 准备掌握女性的排卵时间 2 选择最佳怀孕时机 3 如何选择受孕和分娩的理想季节 4 怀孕的条件有哪些 5 流产后的注意事项 6 新婚蜜月期间不宜怀孕的原因 7 如何学会推算预产期 8 探究生男生女的奥妙 9 注意生理信号, 怀孕有准备 10 孕前身体调养 第二章 孕前心理准备 1 是否要孩子, 关键在沟通 2 孕前夫妻应做好心理准备 3 孕前心理调适 4 孕前心理准备的益处 5 健康怀孕, 注意心态影响 6 心理障碍也能导致不孕 7 哪些不良心理可导致不孕 8 摆脱心理疾病, 告别不孕 9 孕前准妈妈的减压秘籍 第三章 孕前饮食准备 1 喝全脂牛奶有助于女性受孕 2 为什么提倡孕前补充营养 3 孕前应补充哪些营养素 4 叶酸为什么应该在孕前补充 5 孕前女性的饮食宜忌 6 咖啡因饮料对育龄妇女有害无益 7 各种体型女性的孕前饮食原则 8 夏季怀孕前的保健饮料有哪些 9 男性经常吃南瓜子可提高精子质量 10 孕前男性的饮食准备 第四章 孕前细节准备 1 近亲结婚危害多 2 孕前性生活应重视 3 孕前为什么要禁烟 4 染发对怀孕的影响 5 孕前夫妻应注意的生活细节 6 孕前体重重要重视 7 怀孕之前要锻炼 8 孕前也要注意“环境安全” 第二篇 幸孕时期——无忧无虑孕妈咪 第五章 孕期生理 1 怀孕的判断方法 2 轻松渡过难熬的害喜期 3 孕初期母体和胎儿的变化情况 4 孕中期母体和胎儿的变化情况 5 孕期母体的生理特点 6 孕期胎儿的生理特点 7 孕妇消化道有何生理特点 8 孕初期的危险信号有哪些 9 孕中期的危险信号有哪些 10 胎儿在子宫内怕什么 11 孕期的代谢改变和肾功能改变 第六章 孕期心理 第七章 孕期装扮 第八章 孕期饮食 第九章 孕期起居 第十章 孕期健康 第三篇 轻松分娩——迎接小生命来临 第十一章 产前准备 第十二章 分娩须知 第十三章 分娩进行 第十四章 分娩方式 第四篇 初为人母——轻松愉悦坐月子 第十五章 产后饮食 第十六章 生活禁忌 第十七章 产后健美 第十八章 产后哺乳

## <<孕产妇保健全书>>

### 章节摘录

第一篇 有备而孕——健康怀孕前奏曲第一章 孕前知识准备1 准备掌握女性的排卵时间虽然人们的身体构造各不相同，但女性却有一个共同的构造：每个女性都有一对卵巢，它除了分泌激素外，还有产卵功能。

一般每月只有一个卵细胞成熟排出，多为左右卵巢轮流排卵，少数情况也有一次排出2个或者是2个以上。若各碰上一个精子受精就会变成多胎妊娠。

对于每个想做妈妈的女性而言，正常育龄内的卵巢每月都会排出成熟卵子，在其排出后进入输卵管，一般可以存活1~2天。

排卵一般发生月经周期的28天的中间，即下次月经前14天左右；如果月经周期不规则，下次月经的日期不好计算，可粗略推算本次月经后的第15天为排卵期。

而男子产生的精子则是连续的，精子通常在女性生殖道内保持活性2~3天，而其致孕的能力在48小时之间；若妇女在排卵前后一定时间内有性生活，就有怀孕的可能。

这段时间称为“排卵期”。

每个想做妈妈的女性都应该掌握一些重要时期，一方面可以使那些因错过了女性排卵期过性生活而导致不孕的夫妇，能有极大受孕的可能；另一方面可以使那些暂时不想怀孕的夫妇，在没有其他避孕措施的情况下，错过“排卵期”过性生活，可以避免受孕。

<<孕产妇保健全书>>

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>