

<<怀孕分娩产后大百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩产后大百科>>

13位ISBN编号：9787538447323

10位ISBN编号：7538447326

出版时间：2010-6

出版时间：高丽娟、董瑞雪 吉林科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：高丽娟，董瑞雪 编

页数：480

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>

<<怀孕分娩产后大百科>>

前言

怀孕，对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前我的身体状态是否正常呢？

我可爱的宝宝是否能健康发育呢？

为了解答孕妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每周的不同变化和需要注意的事项。

此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩，经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验孕妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。

本书让孕妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。

只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给孕妈妈带来的心理负担。

选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福、更有意义。

产后产后调理是女人一生中重要的一环。

分娩之后6周左右，新妈妈的身体才能恢复到正常状态，所以产褥期的新妈妈需要进行特别的护理，本书详细介绍了产褥期内新妈妈的身体变化和健康护理方法，以及照顾新生儿的方法及要领。

<<怀孕分娩产后大百科>>

内容概要

我每天要面对一百多位孕妈妈，通过和她们的接触和健康咨询，我发现每一位年轻的孕妈妈，都会遇到属于她们自己的困惑与孕育烦恼，当我不断地为她们解决日趋更新的孕育难题时，我开始意识到她们需要一些真正适用的、更快捷、更系统的孕育知识。

因此我萌发了给孕妈妈们编写一本怀孕、分娩、产后保健的百科全书的想法。

孕育生命本来是个自然、美好、幸福的过程，但是由于绝大部分孕妈妈都缺乏孕育知识，所以让整个孕期变得忧心忡忡。

在此，我希望每一位准备要宝宝的准爸爸、准妈妈，认真做好孕育知识的储备，用科学捍卫健康，用快乐的心情孕育宝宝，用你们的自律，作为献给宝宝的最好的礼物。

<<怀孕分娩产后大百科>>

书籍目录

Part1 怀孕了解身体了解女性身体了解男性身体了解孕育过程提前3个月为怀孕做准备营养储备生活习惯体重控制选择受孕时间最佳怀孕时间排卵期的计算方法如何计算预产期孕前检查准爸爸的体检待孕妈妈的体检孕前必须治疗的疾病心脏病高血压糖尿病肝炎贫慢性肾炎子宫肌瘤性病结核病膀胱炎癫痫哮喘病阴适炎孕前禁忌药品避孕药其他药物孕早期妈妈必知孕1~2周重点决定怀孕的瞬间闻怀宫的变化怀孕征兆怀孕测试方法孕3周重点完成受精受精卵进入子宫观察基础体温的变化孕妈妈阴道分泌物增多谨慎用药孕妈妈避免拍x光片孕妈妈避免剧烈运动孕4周重点胎儿的神经管在此时形成胎儿经由绒毛组织吸收养分胎儿头和躯干分开孕妈妈月经停止孕妈妈开始出现呕吐现象自我测是否怀孕自我预测产期做好怀孕的心理准备一日三餐要均衡摄营养每日补充叶酸超声波可以检瓣韵事项孕5周重点胎儿大脑和脊柱形成胎儿心脏开始跳动孕妈妈出现类似感冒的症状孕妈妈常常恶心、呕吐孕妈妈出现尿频症状孕妈妈乳房肿胀、刺痛缓解呕吐可以这样吃孕6周重点胎儿开始形成雏形胎儿大脑快速发育孕妈妈出现消化不良的情况孕妈妈头痛症状加剧孕妈妈出现便秘症状以愉快的心情记录怀孕日记充分补充促进胎儿大脑发育的营养素孕妈妈主要食物摄取营养成分表用食物预防和缓解便秘通过谈心缓解孕妈妈心理压力了孕7周重点儿面部日渐清晰胎儿心脏完全形成孕妈妈很容易尿频性生活应特别小心孕8周重点胎儿开始细分手臂和腿胎儿开始形成耳朵和眼皮孕妈妈子宫变大、体重增加孕妈妈呕吐变严重孕妈妈阴道分泌物再次增多面部发生色素变化是容易流产的时期引起自然流产的主要原因如何预防自然流产的发生防止流产的生活准则每月一次定期产检孕9周重点胎儿形成手指与脚趾胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛孕妈妈乳房变大并可摸到肿块孕妈妈会感到腰部酸痛孕妈妈出现更多的皮肤疾病孕妈妈应积极调整心情,避免孕期抑郁孕妈妈要尽量通过食物摄取各种维生素孕10周重点全面进入胎儿期胎儿生殖器官开始形成孕妈妈应考虑是否进行绒毛膜取样检查孕11周重点胎儿头部约占全身的一半胎儿外生殖器官开始形成孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取孕妈妈需大量补水孕妈妈要听舒缓的音乐记录对胎儿的感觉和想法孕12周重点胎儿迅速成长胎儿开始形成手指甲孕妈妈子宫上移到腹部孕早期害喜症状逐渐消退孕妈妈易出现眩晕症状孕妈妈面部出现黄褐斑孕妈妈在此时期如何做家务孕妈妈忌暴饮暴食孕妈妈应每天用温水洗澡孕时期胎教方案孕1月胎教重点环境胎教孕1月胎教内容音乐胎教怡情胎教孕2月胎教重点情绪胎教孕2月胎教内容音乐胎教联想胎教孕3月胎教重点抚摩胎教孕3月胎教内容音乐胎教联想胎教怡情胎教孕早期症状如何改善害喜症状不需担心的症状身体容易疲倦乳房肿胀子宫变化体重变化容易忧郁尿频阴道分泌物增多异常情况的征兆呕吐并伴随少量出血阴道出血腹痛加重伴有出血症状尿液混浊且排尿后有疼痛感流产的原因及预防方法常见原因预防方法孕1月营养重点细胞形成的关键时期.....Part2 分娩Part3 产后

<<怀孕分娩产后大百科>>

章节摘录

插图：持续4个月，直到子宫移位到膀胱的上面。

怀孕晚期，由于胎儿的头部会刺激膀胱，所以孕妈妈会再度出现尿频症状。

尿频虽然本身并不是什么严重的问题，但是排尿时如果出现疼痛，就应该当心是否患有膀胱炎。

这是因为子宫压迫膀胱，除了导致排尿不畅，还有可能导致膀胱被细菌感染的缘故。

为了防止膀胱炎，平时要注意卫生，尽量不要憋尿。

性生活应特别小心很多夫妻会选择怀孕后立刻停止性生活。

其实除了孕早期和孕晚期外，怀孕期间是没有必要刻意回避性生活的。

当然孕早期的性生活有很多需要注意的事情，对于容易流产的女性来说，胎儿在子宫内完全稳定之前，最好不要有性生活。

一般情况下，孕早期性生活应选择以下安全体位。

另外，要尽量避免强烈的刺激，性爱过后还要注意清洁身体。

正常体位男性采用膝盖和双手支撑身体重心的体位。

不会压迫女性的腹部，而且插入深度不会过深。

交叉体位男性采用稍微侧身结合的体位，因为插入深度较浅，所以不会影响胎儿。

伸长体位男性和女性都伸直身体结合的体位。

由于男性的动作不灵活，能避免强烈的刺激。

虽然插入较浅，但是性器官的刺激强烈，是快感较佳的体位。

不适合孕早期的体位孕早期的夫妻性生活，不适合采用女性上位的性交姿势，因为这种姿势会使插入深度过深，从而强烈刺激子宫，而且女性的上下运动幅度大，容易伤害到子宫，因此怀孕初期最好避免女性上位。

<<怀孕分娩产后大百科>>

编辑推荐

《怀孕分娩产后大百科》编辑推荐：建立正确的孕育观念，比照本宣科更重要，怀孕是很正常的事情，没什么好大惊小怪的怀孕期间并不是什么药都不能吃，关键是对症下药怀孕不是照本宣科，每一个孕妇和宝宝都有个体差异对胎儿影响最大的不是辐射是甲醛，顺产比任何分娩方式都更适合孕妇和宝宝月子坐得好不好，关键看情绪，要知道孕前控制体重比产后减肥效果好一倍母乳永远胜过一切代乳品。

br 结合作者20年临床经验打造，真正适合中国人的孕育经，科学，全面，贴心的怀孕分娩产后知识，孕育健康聪明的宝宝。

<<怀孕分娩产后大百科>>

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>