

<<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：9787543943605

10位ISBN编号：7543943603

出版时间：2010-7

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：东方知语早教育儿中心

页数：429

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>

## <<孕产妇保健全书>>

### 前言

生育一个健康聪慧的宝宝，是天下所有父母的心愿。

每一对年轻夫妇都盼望自己从怀孕到分娩，从哺育到抚养都能够平安顺利。

这样一个从古至今的自然“程序”，有时候却不能如愿。

因为，生一个健康可爱的小宝宝绝不是一件容易的事情，这里面潜藏着极大的学问。

众所周知，健康的父母才能生出健康的孩子。

在了解了生命诞生的过程之后，如果您正计划妊娠，想拥有自己的孩子，那么，首先应该对自己的身体状况有一个清楚的了解，以便为怀孕做好准备。

从一个受精卵发育成为一个完整生命，这个过程的变化除自身的细胞分裂、发育外，还会受到很多外在因素的影响，诸如母体营养的供给、外在环境的影响、疾病的侵扰等等都会直接或间接地影响胎儿的发育，甚至会导致胎儿的畸形或死亡。

因此，要避免这些事情的发生，就要做到科学怀孕、科学分娩、科学保健、科学护理以及科学喂养。

只有这样，您的宝宝才能够健康、聪明。

宝宝的顺利诞生、健康成长并不意味着大功告成，产后的妈妈同样需要关爱。

如果一味地沉浸在幸福之中，或者把所有精力和心思都放在初生的宝宝身上，那么，您过去那苗条的身材和润泽的容颜就只能留在美好的回忆中了。

因此，产后的保健和恢复也不容忽视。

真诚地将本书推荐给年轻的父母们，愿她能成为你们的枕边书。

## <<孕产妇保健全书>>

### 内容概要

妊娠是您人生中将经历的最重要的旅程之一。

为了让您尽可能多地了解这一旅程中发生的一切，本书按时间顺序编写，从您的受孕开始，经过妊娠的每一周直到分娩，向您提供所有您需要的关于生产和照顾自己及婴儿的知识。

按时间顺序编写本书，意味着在整个妊娠过程中，您很容易从书中找到您所关注的内容，我也希望您能快速而方便地找到大多数问题的答案。

总之，我希望提供给您清楚的、易理解的而且是最新的信息，帮助您了解有关妊娠的医学知识和妊娠10个月中可能遇到的各种问题。

## &lt;&lt;孕产妇保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

孕前准备——怀孕优生必备常识 女性生理周期 经期注意卫生 排卵期 基础体温 宫颈黏液观察 孕前常规检查 特殊检查 孕前口腔检查 孕前心理准备 孕前营养调整储备 夫妻健康调整期 最佳育龄 受孕时间 怀孕计划 准备怀孕 子宫功能 安全期 避孕 避孕时期 遗传咨询 母婴血型不合 宝宝会像谁 人工受孕 宫外孕 自然流产 人工流产 药物流产 习惯性流产 怀孕早期(1~3个月)——优生的关键时期 受孕过程 精子 卵子 射精 排卵 受精 着床 胎盘 脐带 羊水 双胞胎和多胎 预产期 孕期划分 怀孕第1个月 怀孕第2个月 怀孕第3个月 怀孕后的生理变化 早孕反应 妊娠呕吐 产前检查 早孕自诊 早孕试纸 保胎 孕期体重管理 孕期营养总原则 孕早期饮食 嗜酸口味 补充叶酸 补充DHA 孕初期饮食禁忌 居家环境 规律起居 注重个人卫生 保护皮肤 衣着与服饰 睡眠问题 大龄孕妇调适 不宜出差旅游 性活动禁忌 孕期劳动保护 了解胎教 情绪与胎教 情绪自我调整 适度运动好 散步习惯养成 怀孕中期(4~7个月)——妊娠的黄金时期 安定期 怀孕第4个月 怀孕第5个月 怀孕第6个月 怀孕第7个月 安胎 定期产检 计数胎动 胎心监测 孕中期的营养 “能吃”好不好 孕期饮水 补充营养 良好饮食习惯 多吃海产品养胎 合理补钙 补充维生素C 食疗水肿 便秘的应对 孕期服装 内衣质地 皮肤护理 妊娠纹 静脉曲张 护发 孕中期化妆 乳房保养 选用护肤品 洗澡的细节 使用托腹带 睡眠质量 衣物和被褥 面部保养 外出旅行 骑、驾、乘车外出 日常生活细节 孕期合理用药 腿脚抽筋 脚部保健 腰背疼痛 孕期腹痛 妊娠瘙痒 轻度妊娠高血压综合征调理 疼痛的应对 妊娠中毒症 风疹 发生感染慎用药物 真菌性阴道炎 眩晕 牙龈肿胀与出血 流鼻血 意外跌倒 呼吸和心跳急促 自我心理保健 焦虑的后患 精神倦怠应对 精神松弛法 妊娠期的收获 健康运动 孕妇体操 简易产前运动 孕妇游泳 家务劳动 常用的按摩 正确的姿势 产前训练 强化“自然胸罩” 两性私密 怀孕晚期(8~10个月)——期待收获的时期 怀孕第8个月 怀孕第9个月 怀孕第10个月 第二次妊娠反应 孕晚期定时产检 急产的应对 在家生产的可能和准备 住院待产时机 孕晚期的营养 全谷杂粮入餐 合理搭配食物 全面均衡营养 妊娠高血压综合征的饮食 预防贫血 临产前的饮食 催产食谱 产前促乳 母乳喂养准备 孕晚期的着装 安全舒适做家务 起居细节呵护 自我保护 上班族细节 自我调适 正确活动的细节 多梦的孕晚期 安然助眠 左侧躺卧 妊娠纹的减轻 水肿 自我监护 正常胎位 胎位纠正 孕晚期常见不适 头发和皮肤问题 尿失禁与尿频 尿路感染 妊娠期痔疮 高危妊娠的概念 孕晚期心理保健 禁忌焦虑情绪 产前抑郁 职业孕妈妈减压 怀孕不是生病 遵医嘱卧床安胎 运动养胎 运动注意事项 腰胯和会阴运动 孕晚期保健操 产前适宜的运动 拉梅兹法助产 产前训练 腹式呼吸 胸式呼吸 放松与用力练习 一朝分娩——了解临产 LDR(乐得儿生产) 临产准备 育婴必备 陪产准爸爸必备 临产症候 临产三大先兆 入院时机 待产体检 顺产简释 产力和产道 分娩三产程 正常分娩 引产 无痛产程 无痛分娩 解读分娩疼痛 早产与流产 异常分娩 剖宫产 多胎妊娠 高龄初产 产房里的准爸爸 过期妊娠 月子护理及产后康复 围生保健 产褥期 分娩后24小时护理 产后第1周护理要点 产后生理变化 坐月子 月子中心 月嫂 “坐月子”的饮食 产后卫生保健 恶露 袋鼠护理法 产后月经 给宝宝哺乳 胀奶 乳腺炎 掉发 母乳喂养要素 产后抑郁症 产后多汗、尿频 尿失禁 小便潴留 产后望身日程 剖宫产的康复和护理 早下床早活动好 产后保健操 康复与夫妻生活 凯格尔运动 产后健康检查

## &lt;&lt;孕产妇保健全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：注意不良反应：高剂量的铁剂会造成一些不良反应，例如便秘、肠胃不适、恶心，偶尔腹泻。  
解决的方法：以黑枣汁配铁剂一起服用，可以改善便秘症状。

补铁剂由少量逐渐增量，或一日剂量分数次服用，以减轻肠胃不适情况。

处方类铁剂补充剂补铁效果虽然好，但容易引起呕吐，把服用补铁剂的时间改在临睡前，可以驱除恶心的感觉。

服用补铁剂的注意事项：空腹服用，吸收效果佳，但若造成肠胃不适时，则改为睡前服用。

与白开水或含维生素C的果汁一起吞服，切忌与牛奶同食，因为奶中钙质会干扰铁质吸收。

铁剂不要置放于小孩伸手可及之处，防止误食致命。

服用铁剂后，大便成深绿或黑色是正常现象。

预防缺铁性贫血 怀孕前就应均衡饮食，摄取足够的富含铁质的食物，以便将多余的铁储存于骨髓中，以备怀孕后供应胎儿。

如果服用孕期专用的综合维生素，必须注意标示上元素铁的剂量，以每天30~50毫克、不超过60毫克为宜。

人体对铁质的吸收是弹性的，体内铁储存量多，吸收率就会降低到5%~10%；当体内缺铁时，吸收率可以提高到20%~30%。

家禽、家畜及海鲜等肉类动物性来源，所含的铁以“血红蛋白铁”为主，可以直接由肠道吸收，不受其他因素干扰，铁质吸收率达15%，五谷蔬果属植物性来源，所含铁以“非血红蛋白铁”为主，吸收率较差，为3%~5%，而且通常含多量植酸、草酸及磷酸盐，会与铁质形成不易溶解的铁盐，因而抑制铁的吸收。

蛋黄虽属动物性来源，但因为含铁会与鸡蛋清中的高磷结合，吸收率仅为3%。

<<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>