

<<怀孕分娩百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩百科全书>>

13位ISBN编号：9787546109596

10位ISBN编号：7546109590

出版时间：1970-1

出版时间：黄山书社

作者：赵芳芳 编

页数：494

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>

## 前言

做父母，您准备好了吗？

“十月怀胎，一朝分娩。

”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。

在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题：要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。

“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。

为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。

根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

## <<怀孕分娩百科全书>>

### 内容概要

《实用怀孕分娩百科全书》由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家指导编著，从孕前的准备工作，孕期的生活百科到分娩的必备常识和产后的常见问题，提供给您全面、科学的信息和指导。

《实用怀孕分娩百科全书》涵盖了您最需要了解的有关怀孕分娩方面的知识，它将陪伴您和宝宝轻松、健康地度过孕期，顺利渡过难关，成为最幸福的妈妈和最可爱的宝宝。

## 书籍目录

第一篇 孕前用心准备第一章 孕前须知一、优生常识注意人体的生物节律如何确定排卵期正确选择配偶优生的关键——肾优生的必要条件——婚检影响结婚和生育的疾病优生与智力及遗传的关系优生与血型二、优生时机优生的最佳年龄优生的最佳季节孕早期不宜安排在冬季优生的最佳时机受孕十戒助你孕育优质宝宝第二章 孕前准备一、孕前的心理、生理和物质准备孕前的心理准备孕前的生理准备孕前的物质准备二、孕前的其他准备工作改变避孕措施治疗牙疾要趁早接种疫苗要提前三、不孕不育的原因及处理方法夫妇之间的烦恼——不孕不育男性不育的原因男性如何预防不育症如何治疗男性不育症女性不孕的原因女性不孕的各种症状治疗女性不孕症的方法不孕女性需克服七种不良心理美国专家给年轻夫妇的建议四、孕前男性必读男性应具备的优生知识影响男性生育功能的药物孕前男性“护精”四大宝典男性“护精”特别注意事项关于精子健康的10条饮食建议导致流产的男性方面的因素第三章 孕前饮食与保健一、孕前的饮食营养孕前为什么要补充营养孕前女性如何做好营养准备孕前营养供给方案孕前宜吃的食物致使男性性功能下降的饮食男子多补锌可生精养肾叶酸的补充二、调适孕前体质健康与形体美锻炼的作用日常生活中的健美锻炼养成良好的作息习惯及时清除体内有害物质三、孕前禁忌孕前忌用的药物饮酒、吸烟对胎儿的危害孕前应禁食黑棉子油让你的宠物先离开第二篇 安度幸福孕程第一章 怀孕小常识一、如何判断自己是否怀孕教你几种自测怀孕的方法验孕的方法有哪些何为假孕现象二、孕初须知学会计算预产期孕期应做哪些检查孕期准妈妈生活细节第二章 孕期科学保健一、孕期常见不适症及应对方法准妈妈为什么易出现晕厥准妈妈易出鼻血怎么办准妈妈为何易心慌气短准妈妈白带为什么会增多准妈妈坦然面对妊娠纹准妈妈小腿抽筋怎么办准妈妈出现尿痛怎么办准妈妈易腰酸背痛怎么办准妈妈下肢浮肿怎么办二、如何避免流产和早产流产的类型流产的原因及症状何为早产早产的征兆如何预防早产三、孕期常见疾病及防治贫血妊娠贫血的防治消化不良便秘如何预防便秘痔疮痔疮的防治弓形体病急性阑尾炎孕期常见其他病症四、孕期其他异常现象妊娠高血压综合征高危妊娠过期妊娠前置胎盘胎盘早剥脐带绕颈第三章 孕期生活百科一、孕期用药须知准妈妈的用药原则准妈妈忌用清凉油准妈妈可用的抗菌药物准妈妈能注射哪些防疫针准妈妈忌服驱虫药准妈妈感冒用药禁忌准妈妈谨慎接种流感疫苗准妈妈慎用镇静药避孕药对胎儿的影响准妈妈不应服阿司匹林准妈妈慎用吗丁啉准妈妈孕吐禁用胃复安抗癌药物是否有致畸作用‘麻醉药是否有致畸作用利尿药是否有致畸作用易致胎儿畸形的药物准妈妈用药对胎儿的影响二、孕期性生活事宜孕期性生活一般常识妊娠早期性生活注意事项妊娠中期性生活注意事项妊娠后期性生活注意事项孕期性生活常见疑问解答三、孕期日常事宜准妈妈生活要有规律准妈妈要注意睡眠和休息准妈妈可适当做些家务事准妈妈应避免的家务劳动准妈妈洗衣、做饭小常识准妈妈宜劳逸结合准妈妈不宜久站久坐适合准妈妈的运动适当运动保母婴准妈妈应注意保护眼睛准妈妈皮肤的变化准妈妈怎样护理皮肤准妈妈护肤注意事项准妈妈如何化妆准妈妈喝水有讲究……第四章 孕期饮食与营养第五章 孕期保胎事宜第六章 胎教优生第三篇 静待宝宝出生第四篇 产后身体调养

## 章节摘录

月经周期的前半期是卵泡期，后半期是黄体期，它们以排卵为界限。

正常生育年龄的女性，每月排一次卵，通常只有一个月经周期的黄体期相对稳定，通常是两周（14天）。

因此，对于月经周期规律的女性，在下次月经前14天左右就是自己的排卵期，那时同房最容易受孕。

在月经周期的前半期，白带量由少渐渐增加，当卵泡成熟、卵子即将排出时，白带越来越稀薄、透亮。

在排卵期，白带量最多，常常有细带状的白带流出，有时可拉长达十几厘米（即拉丝度）。

排卵期时白带大量分泌可持续约2~3天。

基础体温测定是指经过6~8小时睡眠后，醒来未进行任何活动所测得的体温。

按日期将所测得的体温记录相连成曲线，称为基础体温曲线。

排卵前体温低，排卵后体温高，两者的转折点就是排卵期，排卵前后基础体温相差0.4左右。

这是因为排卵后，黄体形成，黄体分泌孕酮，导致体温升高。

基础体温最好连续测几个月经周期，这样就可以准确把握排卵规律了。

随着人们对优生学认识的深化，对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康，而是更加重视遗传素质和其他的因素。

因为择偶不仅仅是男女的结合、个人的幸福问题，而更关系到后代的素质和民族的强盛。

## <<怀孕分娩百科全书>>

### 编辑推荐

《实用怀孕分娩百科全书》：健康孕产育全程方案28位著名育婴专家权威奉献中国十大妇幼保健中心联合推荐全面实用、专业科学的孕育宝典孕产育全程指导，为您提供最前沿的孕产育信息，助您孕育一个健康活泼的宝宝。

孕前准备孕期保健孕期宜忌孕期营养胎教优生分娩必读产后调整

<<怀孕分娩百科全书>>

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>