

<<孕产妇保健120问>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健120问>>

13位ISBN编号：9787810868532

10位ISBN编号：7810868535

出版时间：2011-5

出版时间：第四军医大学出版社

作者：张景明

页数：208

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120问>>

内容概要

辛宝、张静主编的《孕产妇保健120问》以问答的形式，突出实用性，以简明扼要，通俗易懂为目标，将婚前检查、孕产准备、孕期保健、产前诊断、孕期病症防治、分娩和产后保健以及母乳喂养等问题进行了系统介绍，因篇幅原因及编者水平有限，不能将孕产妇的保健问题一言尽之，却也能窥斑知豹，对于了解一些孕产期保健中的要点问题起到一定的作用，可作为年轻的准父母在期待新生命时的参考，也能满足妇幼保健工作人员和基层医师在健康教育及实际工作的些许需要。

<<孕产妇保健120问>>

书籍目录

孕产常识

1. 怎么知道自己已经怀孕了？
2. 如何计算预产期？
3. 孕妇的生活起居应注意什么？
4. 孕妇如何休息？
5. 孕妇如何注意居室卫生？
6. 孕妇如何选择衣物？
7. 孕妇应如何修饰打扮？
8. 孕妇洗澡洗头应注意什么？
9. 孕妇能进厨房做饭吗？
10. 孕妇上街购物应该注意什么？
11. 孕妇能养宠物吗？
12. 孕妇应避免哪些工作和环境？
13. 孕妇如何做好乳房保健？
14. 孕妇怎样才能睡好觉？
15. 孕妇采取哪种睡眠姿势较好？
16. 孕妇平时活动应注意什么？
17. 妻子怀孕期间丈夫应该怎样做？
18. 孕妇产前应如何运动？
19. 在孕期不同时间做什么运动较好？
20. 哪些准妈妈不宜锻炼？
21. 哪些运动对于准妈妈来说比较安全？

饮食营养

22. 有益于孕妇营养的食物有哪些？

<<孕产妇保健120问>>

23. 孕妇宜食哪些食物？
 24. 孕妇应禁忌哪些食物？
 25. 孕妇适宜喝茶吗？
 26. 孕妇不适宜喝哪些饮料？
 27. 孕妇适宜每天喝蜂蜜吗？
 28. 孕妇宜用和忌用哪些饮料？
 29. 如何自制孕妇适宜的饮料？
 30. 孕妇能不能饮酒？
 31. 孕妇可以吸烟吗？
 32. 准妈妈如何喝孕妇奶粉？
 33. 孕妇只能喝牛奶，不能喝酸奶吗？
 34. 孕妇遇到早孕反应怎么办？
 35. 孕期应如何注意饮食？
 36. 孕妇缺钙怎么办？
 37. 孕妇锌、碘、叶酸缺乏时如何通过饮食补养？
 38. 孕妇在不向的季节应如何选择饮食？
 39. 肥胖妇女怀孕后如何进行饮食调控？
- 疾病防治
40. 如何调护妊娠期呕吐？
 41. 孕妇头痛怎么办？
 42. 孕妇眩晕怎么办？
 43. 孕妇高热怎么办？
 44. 孕妇多汗应注意什么？
 45. 患高血压的孕妇如何保健？

<<孕产妇保健120问>>

46. 如何防治妊娠高血压综合征？
47. 如何预防和监护妊娠子痫？
48. 孕妇贫血怎么办？
49. 孕妇患病毒性肝炎怎么办？
50. 患病毒性肝炎的孕妇怎样自我调护？
51. 妊娠腹痛的常见原因是什么？
怎么办？
52. 如何防治孕妇腹胀和腹泻？
53. 孕妇尿频、尿少、小便不通如何治疗？
54. 如何防治孕妇小便淋痛？
55. 如何防治孕妇便秘？
56. 孕妇如何防治痔疮？
57. 孕妇如何防治皮肤瘙痒？
58. 如何防治孕妇水肿？
59. 孕妇白带增多应注意什么？
60. 如何调护孕妇胎漏、胎动不安？
61. 胎位不正怎样矫正？
62. 孕妇怎样预防流产？
63. 流产后应如何保健？
64. 人工流产术后应如何保健？
65. 如何预防胎儿先天性维生素D缺乏病？
66. 孕妇如何保持良好的情绪？
67. 妊娠早期怎样用药？
68. 妊娠期应做哪些检查？

<<孕产妇保健120问>>

69. 孕期B超检查什么？

70. B超检查对胎儿有害吗？

分娩前后

71. 什么是胎教？

72. 现代胎教包括哪些内容？

73. 孕妇分娩前有哪些先兆？

74. 孕妇分娩前要做哪些准备？

75. 孕妇应何时入院待产？

76. 孕妇怎么知道自己快要分娩了？

77. 哪些方法可以减轻分娩疼痛？

78. 分娩前饮食如何安排？

79. 分娩时应吃哪些利于催生的粥品？

80. 孕妇怎样做可顺利分娩？

81. 自然分娩和剖宫产选哪个？

82. 剖宫产术后应注意什么？

83. 怎样为产妇创造一个良好的休息环境？

84. 分娩后头几天怎样安排饮食？

85. 产后怎样合理安排膳食？

86. 产妇恢复期饮食调养的原则是什么？

87. 怎样选用红糖、白糖？

88. 产后应怎样穿衣？

89. 剖宫产后怎样调护？

90. 产后发热如何处理？

91. 如何预防产后身痛？

<<孕产妇保健120问>>

92. 产后如何防治腹痛？
93. 产后如何预防腰腿手足痛？
94. 如何护理产后多汗？
95. 如何预防产后脱发？
96. 如何防治产后大便困难？
97. 如何处理产后排尿困难？
98. 怎样预防产后发生痔疮？
99. 怎样预防产后肛裂？
100. 伏天“坐月子”，如何注意防暑？
101. 产妇应何时下床活动？
102. 产后如何恢复体形？
103. 母乳喂养有何好处？
104. 准妈妈如何做好母乳喂养的准备？
105. 怎样喂母乳？
106. 为什么一定要给新生儿喂初乳？
107. 怎样保持正确的哺乳姿势？
108. 如何保证母乳充足？
109. 母乳不足怎么办？
110. 怎样估计婴儿是否吃饱？
111. 如何防止新生儿溢乳？
112. 哺乳期妇女饮食需注意什么？
113. 哺乳期怎样保护乳房？
114. 怎样防治产后乳头皲裂？

<<孕产妇保健120问>>

- 115 . 乳母有哪些疾病时不宜哺乳？
- 116 . 乙型肝炎和HBsAg阳性的产妇可以哺乳吗？
- 117 . 母乳喂养时应禁用或慎用哪些药物？
- 118 . 何时开始给婴儿添加辅助食品？
- 119 . 怎样对婴儿进行混合喂养和人工喂养？
- 120 . 如何给孩子断奶？

<<孕产妇保健120问>>

章节摘录

1 怎么知道自己已经怀孕了？

凡在生育年龄的妇女，发生两性关系而又未采取避孕措施，都有怀孕的可能。

婚后保持正常性生活的妇女，如果没有采取避孕措施，约有85%的人在第一年内就会怀孕。

尽早知道自己怀孕有很多好处，比如可以提早对胎儿加以保护，避免有害因素影响，有利于优生。

凡具有性生活的育龄妇女应掌握自我“诊断”的方法：（1）月经停止如月经一直很规律，一旦到期不来超过10天以上，应该考虑是否怀孕。

因为月经停止是怀孕早期信号，过期时间越长，妊娠的可能性越大。

（2）早孕反应停经以后孕妇会逐渐感到一些异常现象，叫做早孕反应。

最早出现的反应是怕冷，以后逐渐感到疲乏、嗜睡、头晕、食欲不振、挑食、怕闻油腻味、早起恶心，甚至呕吐，还有头晕、疲乏无力、倦怠等状况。

（3）尿频由于怀孕后子宫逐渐增大，压迫膀胱所以小便次数增多，但并不是尿路感染时出现的尿急和尿痛症状。

（4）乳房变化可出现乳房发育乳头增大，乳头、乳晕颜色加深，乳头周围出现小结节，甚至乳房刺痛、胀痛的现象，偶尔还可挤出少量乳汁。

（5）色素沉着有的妇女怀孕后会为面部及腹中线有棕褐色色素沉着。

（6）基础体温升高当出现上述某些症状时，应每天测定基础体温，怀孕者基础体温往往升高。

以上所列举的一些表现，只是妊娠早期出现的一些症状。

当怀疑自己怀孕时，可用市售的“早孕试纸”，按说明进行自我检测，即可作出自我“诊断”。

2 如何计算预产期 计算方法：从未次月经第一天算起，月份减3，如不够时则加9，日数加7。

例如，你的末次月经是2000年9月18日，根据公式，月份减3日数加7，预产期应是2001年6月25日。

如记不清末次月经的日期，可根据胎动日期大概计算。

一般胎动日期在怀孕后的18-20周，再加上20周就能推算出大约的预产期。

如有条件可做超声波测胎儿身体的一些径线，利用所测得的径线进行测算，即可测出胎龄，并以此推算预产期。

以上预产期的算法与实际的分娩日期常相差1-2周，若平时月经周期长短变化较大者，预产期可能相差更多。

所推算的日期只是一个大概数，凡是在预产期前后2周分娩都是正常的。

……

<<孕产妇保健120问>>

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>