

<<孕产锦囊>>

图书基本信息

书名：<<孕产锦囊>>

13位ISBN编号：9787538157727

10位ISBN编号：7538157727

出版时间：2009-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：田丰莲，何秀华，AMY 编著

页数：160

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>

<<孕产锦囊>>

内容概要

《孕产锦囊》是面向孕产妇的怀孕生产指南。

全书分准备篇、好孕篇、分娩篇、产后篇、哺育篇五篇，共列出了一百几十个问题进行解答包括：优生、孕前生活、怀孕禁忌、好孕营养呵护、孕期检查、分娩知识、产后饮食、产后护理等内容。著名妇幼专家、健康教育专家、广东倚翠生优育协会理事田丰莲领衔解除你所有的疑虑，而且，是专业的。

<<孕产锦囊>>

作者简介

田丰莲，广东省妇幼保健院主任医师。

北京医科大学医疗系毕业，先后在浙江医科大学附属妇产科医院、暨南大学附属华侨医院心理科、北京协和医院妇科内分泌进修深造。

历任产科主任、妇保科主任、保健部主任。

曾为中华预防医学会妇女保健分会更年期保健学组委员，广东省医师协会

<<孕产锦囊>>

书籍目录

准备篇——心中有数 一、优生知多少 遗传与受孕 1.什么情况需要做遗传咨询？

2.我适合怀孕吗？

3.孕前需要接种疫苗吗？

4.35岁以后怀孕会面临什么问题？

5.丈夫应注意些什么？

6.怎样判断排卵期？

7.怀孕的最佳月份是几月？

8.用何种做爱姿势容易受孕？

9.性生活频率影响受孕吗？

10.瘦小的人不易受孕吗？

11.人工流产是否会造成不孕？

疾病 12.患心脏病的女性可以怀孕吗？

13.患过葡萄胎后何时能再怀孕？

14.乙肝患者能怀孕吗？

15.服用药物是否会影响优生？

16.有牙病会影响怀孕吗？

17.有妇科疾病可以怀孕吗？

18.月经不规律会影响怀孕吗？

19.我是不是患了不孕症？

20.子宫后倾会影响怀孕吗？

21.流产后隔多长时间再怀孕好？

不良因素 22.计划怀孕是否不能养宠物了？

23.电脑、手机等对精子质量有影响吗？

24.怀孕前能否染发、烫发？

25.X射线对准备怀孕有危害吗？

26.家里装修对准备怀孕有影响吗？

27.服用过紧急避孕药后多久才能怀孕？

二、孕前生活调理 28.孕前饮食有什么要求？

29.男性吃什么会提高精子质量？

30.准备怀孕要吃微量元素补充剂吗？

31.准备怀孕前要补充叶酸吗？

32.偶尔喝酒会影响怀孕吗？

33.孕前喝茶、咖啡之类是否会引起不孕？

34.节食会影响怀孕吗？

35.如何增强体质？

36.怀孕前以中药调理体质好吗？

好孕篇——快乐孕程 一、好孕有所禁忌 37.孕妇照相对宝宝有影响吗？

38.孕妇能用微波炉吗？

39.防辐射背心有用吗？

40.怀孕能看电视吗？

41.孕妇做运动有什么禁忌？

42.感冒药对胎儿有影响吗？

43.怀孕期间可以用护肤品吗？

44.高龄产妇怀孕很危险吗？

45.怀孕外用药有何禁忌？

<<孕产锦囊>>

46. 孕妇穿鞋要注意什么？
47. 孕早期要注意什么？
48. 怀孕可以有性生活吗？
49. 芦荟对胎儿有影响吗？
50. 孕期的睡姿应注意什么问题？
51. 孕妇做家务需要注意什么？
52. 孕妇洗澡有什么讲究？
53. 孕妇如何安全度夏？
54. 孕妇如何安全度过严冬？
55. 孕妇睡眠以多长时间为宜？
56. 孕妇能用电吹风吗？
57. 孕妇可以用电脑吗？
58. 孕妇可以开车吗？
59. 孕妇能外出旅行吗？
60. 怀孕坐飞机有什么注意事项？
61. 孕妇可以医牙吗？
62. 孕妇有必要用托腹带吗？
63. 孕妇可以用胸罩吗？

二、好孕营养呵护 64. 怀孕期间要补充哪些微量元素？

65. 怀孕后哪些食物不能吃？
66. 怀孕后哪些水果不能吃？
67. 怀孕期间可以喝茶吗？
68. 怀孕能吃深海鱼油吗？
69. 孕期能吃含薄荷的食品吗？
70. 孕期能喝蜂蜜吗？
71. 怀孕后如何补钙？
72. 怀孕早期（1~3个月）在饮食上应注意什么？
73. 怀孕中期（4~6个月）在饮食中应注意什么？
74. 怀孕后期（7~10个月）在饮食上应注意什么？
75. 孕妇为什么爱吃酸？
76. 孕妇可以喝可乐饮料吗？

三、身体变化巧应对 77. 怀孕后身体有哪些变化？

78. 怀孕后为什么情绪不稳定？
79. 如何消除妊娠纹？
80. 怀孕期间为什么下腹有疼痛感？
81. 孕期为什么会关节痛？
82. 怀孕后整天想上厕所怎么办？
83. 妊娠反应大怎么办？
84. 如何解决孕期便秘？
85. 怎样减轻妊娠时期的困倦？
86. 失眠怎么办？
87. 腿抽筋怎么办？
88. 怀孕腰痛怎么办？
89. 皮肤瘙痒怎么办？
90. 怀孕白带增多怎么办？
91. 怀孕乳房胀痛正常吗？
92. 下肢水肿怎么办？

<<孕产锦囊>>

93.怀孕时体重增加多少才算正常？

四、好孕检查ABC 五、胎教有方分娩篇——迎接挑战产后篇——修身养心哺育篇——初为人母

<<孕产锦囊>>

章节摘录

插图：是否引产应听从医生的建议。

有些准妈妈即使有引产的体征，因为不想失去孩子，或不想自己的宝宝不足月出生，也不考虑将来婴儿是否畸形，坚决反对引产，这样可能造成更坏的结果，而宫颈炎不是引产的指征。

141.产钳助产会对宝宝有伤夸吗？

Q：我的一位朋友曾生了一个儿子，由于宫缩无力医生采取了钳产，宝宝被钳伤了头皮、眼角，我好担心自己也会遇到这种情况，请问钳产是不是很容易伤到宝宝？

A：所谓产钳术就是利用两个钳叶夹持胎头，把胎头牵引出阴道，一般用在第2产程延长，或是第2产程发生胎儿宫内窘迫等情况。

在剖宫产发明前，难产的婴儿很多都是钳产的。

产钳一般不会对胎儿造成创伤，而且现在的医院多是采用低位产钳助产术，即不需强力牵引就可协助娩出胎儿，因此安全性较高。

但是，在有些情况下，也许会造成新生儿产伤，比如母亲或胎儿处于急救状态、要尽早结束产程、胎头位置判断困难、放置产钳位置不准确等情况。

<<孕产锦囊>>

媒体关注与评论

《孕产锦囊》这本书作为一本有着极其丰富的信息量和专业性指导的孕产期保健读物，包含了各种孕产期女性必须了解的知识，可以给怀孕中的你我一份满意的科学指南。

——知名女作家、准妈妈坏蓝眼睛十月怀胎，一朝分娩。

作为妈妈，经历着包括生理、心理的巨大变化。

每个人都会遇到各种喜悦与担忧。

当你翻看这本《孕产锦囊》的时候，你会感到多了一个可以随时帮助你的知心朋友。

——全国著名服务专家、GEC高级顾问讲师、清华大学客服总监班主讲讲师、准妈妈崔冰本书列举的问题都很有针对性，一问一答，像专家坐诊一样，对于怀孕期的准妈妈来说很实用。

我现在怀孕8个月，读了这本书，觉得里面的很多问题都是自己碰到过的，或者即将面对的。

——准妈妈晁戴燕

<<孕产锦囊>>

编辑推荐

《孕产锦囊》作为一本有着极其丰富的信息量和专业性指导的孕产期保健读物，包含了各种孕产期女性必须了解的知识，可以给怀孕中的你我一份满意的科学指南。

——知名女作家、准妈妈 坏蓝眼睛十月怀胎，一朝分娩。

作为妈妈，经历着包括生理、心理的巨大变化。

每个人都会遇到各种喜悦与担忧。

当你翻看这本《孕产锦囊》的时候，你会感到多了一个可以随时帮助你的知心朋友。

——全国著名服务专家、GEC高级顾问讲师、清华大学客服总监班主讲讲师、准妈妈 崔冰《孕产锦囊》列举的问题都很有针对性，一问一答，像专家坐诊一样，对于怀孕期的准妈妈来说很实用。

我现在怀孕8个月，读了《孕产锦囊》，觉得里面的很多问题都是自己碰到过的，或者即将面对的。

——准妈妈 晁戴燕

<<孕产锦囊>>

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>