

<<健康孕产全程指导>>

图书基本信息

书名：<<健康孕产全程指导>>

13位ISBN编号：9787543682597

10位ISBN编号：7543682591

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：戴淑真 编

页数：304

字数：300000

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

怀着对新生命的憧憬与期待，准妈妈从成功受孕那一刻，就开始了孕育宝宝的难忘历程。

准妈妈刚刚怀孕的喜悦马上被随之而来的孕吐不适所代替，孕中期腹中宝宝清晰的胎动又让准爸妈快乐地感受到新生命的存在。

孕晚期宝宝生长迅速，准妈妈终于度过了完美的孕期生活，盼望已久的小天使终于降生，给家庭带来了无穷的欢乐。

本书请知名妇产科专家为准妈妈讲解孕产健康细节 为了帮助和指导准妈妈顺利度过孕产期，为了让宝宝能正常发育，顺利降生，健康成长，我们专门请知名妇产科专家编写审定《健康孕产全程指导》一书，向准妈妈讲解科学孕育宝宝的保健知识。

本书为准妈妈提供科学细致的宝宝孕育知识 本书从孕前准备开始，详细讲解新生命的孕育过程，帮助准爸妈制订完美的助孕计划，列出各种助孕方法，帮助准妈妈成功受孕。

接下来，根据孕早期、孕中期、孕晚期不同的月份，详细介绍准妈妈的身体变化和注意事项、宝宝的成长记录与发育要点；讲解准妈妈的营养搭配，列出适合准妈妈的私房菜；提醒准妈妈按时进行产检，针对孕期容易出现的不适和常见疾病，提出相应的处理对策和治疗方法；在每个月份都为准妈妈制订胎教计划，列出了适合的胎教方法。

十月怀胎，一朝分娩。

在分娩期，为新妈妈列出妈妈和宝宝所需的物品，讲解自然分娩和剖宫产的全过程，指导新妈妈顺利生产，针对生产时可能出现的异常情况，提出相应的处理对策和治疗方法。

在产褥期和哺乳期，针对新妈妈产褥期生活护理、饮食调养、疾病防治，以及哺乳期乳房护理、催乳饮食等多方面知识，给出了科学详细的介绍。

本书由权威妇产科专家娓娓道来，文字亲切活泼，内容科学实用，装帧温馨精美 本书内容亲切活泼，科学实用，装帧温馨精美，通过知名权威的妇产科专家的娓娓道来，详细讲解孕产期保健的各个细节，方便每一位准妈妈快速查阅，让准妈妈充满喜悦地迎接宝宝的降生。

编者 2012年4月

## <<健康孕产全程指导>>

### 内容概要

为了帮助和指导准妈妈顺利度过孕产期，为了让宝宝能正常发育，顺利降生，健康成长，我们专门请知名妇产科专家戴淑真教授编写审定《健康孕产全程指导》一书，向准妈妈讲解科学孕育宝宝的保健知识。

本书从孕前准备开始，详细讲解新生命的孕育过程，帮助准爸妈制订完美的助孕计划，列出各种助孕方法，帮助准妈妈成功受孕。

《健康孕产全程指导》内容亲切活泼，科学实用，装帧温馨精美，通过知名权威的妇产科专家的娓娓道来，详细讲解孕产期保健的各个细节，方便每一位准妈妈快速查阅，让准妈妈充满喜悦地迎接宝宝的降生。

<<健康孕产全程指导>>

作者简介

戴淑真，教授，博士生导师，妇产科主任，从事妇产科医疗、教学和科研工作40余年，对妇产科疑难杂症诊治均有较深的造诣。

现兼任中国妇产科医师协会委员，山东省妇产科医学会副主任委员，山东省妇产科医师协会副主任委员。

先后发表论文百余篇，参编著作3部，多次获得省市级科研奖项。

先后荣获省三八红旗手、省优秀教师、优秀临床医学专家、著名好医生、专业技术拔尖人才等荣誉称号。

## <<健康孕产全程指导>>

### 书籍目录

#### Part one 孕前准备

优生知识——新生命的孕育过程  
神奇的生命起源  
精子的冒险旅程  
受精后胚胎的形成  
宝宝第一个温暖的家——子宫  
认识子宫  
计算排卵日期  
怀孕自测  
助孕计划——为受孕所做的准备  
生活作息规律, 调节内分泌有利助孕  
针灸治疗改善排卵功能  
助孕度假, 重温恋爱幸福感  
性爱招数助您成功受孕  
提前服用叶酸  
在理想的年龄生育可减少并发症  
把握孕育优质宝宝的黄金年龄  
高龄产妇年龄如何界定  
高龄怀孕生产的缺点  
高龄怀孕生产的优点  
高龄妇女孕前注意事项

#### Part two 孕早期保健

孕早期孕妈咪之旅(孕1~3个月)  
孕早期妈咪变化  
孕早期宝宝成长记录  
孕早期宝宝发育要点  
准爸爸可以做哪些事  
孕期体重平均成长表  
准妈妈孕期注意事项  
孕早期生活安排  
孕早期生活细节多注意  
孕早期妈咪衣着与鞋子的选择  
孕妈咪不宜穿着邋遢  
怀孕生活贴心提示  
做一个整洁干净的准妈妈  
孕妈咪不能拿剪刀吗  
孕妈咪不宜用力搬重物  
孕妈咪不宜动作幅度过大  
孕妈咪不宜泡温泉或做  
SPA  
孕妈咪安睡九原则  
孕期性生活注意事项  
孕妈咪巧妙工作也不累  
准妈妈要远离电磁辐射  
孕妈咪适合从事的运动项目

<<健康孕产全程指导>>

孕妈咪应适度活动  
孕妈咪可通过游泳来放松心情  
孕妈咪瑜伽让身体放松伸展  
孕妈咪情绪困扰四成因  
孕妈咪为何爱发脾气  
孕妈咪调整心情放轻松  
孕妈咪居家按摩放轻松  
记下怀孕日记  
孕早期营养课堂  
孕一月饮食要点  
孕一月一日食谱  
多补充四种营养素  
孕二月饮食要点  
孕二月一日营养食谱  
孕三月饮食要点  
孕三月一日食谱  
孕早期不宜服用维生素A补充剂  
孕期不宜食用含汞鱼类  
孕妈咪不宜吃桂圆  
孕妈咪不宜吃热性香料  
孕妈咪不宜吃山楂  
保健食品挑选注意事项  
三类让心情变好的食物  
香醇的咖啡孕妈咪少碰为妙  
孕妈咪要降低盐分摄取量  
孕妈咪营养不良或过剩对宝宝不利  
孕妈咪三餐321原则  
孕妈咪应重视早餐  
孕妈咪午餐要吃饱  
孕妈咪晚餐应慎选  
孕妈咪要培养饮食好习惯  
孕妈咪轻松避开食物添加剂  
妈咪孕吐后食欲降低怎么办  
孕妈咪吃酸味食品有讲究  
孕妈咪保胃之道  
孕妈咪要抵抗住甜食的诱惑  
孕早期妈咪私房菜  
奶焗西蓝花  
橙汁鸡翅  
彩蔬豆皮寿司  
凉拌鲜虾葡萄柚  
芝士玉米蛋饼  
蔬菜贝果三明治  
嫩口豆腐心  
香菇鸡汤  
孕早期健康检查  
选择固定的妇产科医院检查

## <<健康孕产全程指导>>

孕妈咪在孕期最好做15次产检  
孕妈咪要做的常规检查  
孕妈咪第一次产检内容  
孕妈咪第二次产检内容  
孕妈咪第三次产检内容  
预产期速算法  
B超检查的作用  
孕妇接受放射性检查注意事项  
孕早期避免进行核磁共振MRI检查  
为宝宝建立保健卡的好处  
孕早期保健课堂  
孕早期用药安全须知  
孕妈咪用药安全原则  
孕妈咪不宜凭借药物抑制呕吐  
孕妈咪不宜服用的中成药  
孕妈咪莫用含药物成分的化妆品  
春暖花开拒绝过敏  
夏末初秋妈咪保健计划  
孕早期常见不适及对策  
怀孕的不适征兆  
妈咪害喜孕吐怎么办  
孕二月容易出现的不适  
孕三月容易出现的不适  
缓解孕期疲劳的方法  
为何孕妈咪容易燥热或感冒  
孕妈咪感冒怎么办  
孕早期异常处理与疾病防治  
认识五项流产危机  
谨防先兆流产  
如何预防流产？

什么是习惯性流产？

流产后的注意事项  
认识高危妊娠  
孕早期胎教  
孕期胎教的具体方法  
胎儿的脑部发展与胎教  
胎教到底有没有用？

什么时候开始胎教？

胎教会不会吵到宝宝？

孕妇的情绪会影响到宝宝  
不良情绪对宝宝的影响  
孕妈咪要保持良好的情绪

<<健康孕产全程指导>>

怀孕第1个月胎教计划

怀孕第2个月胎教计划

怀孕第3个月胎教计划

Part three 孕中期保健

孕中期孕妈咪之旅(孕4~6月)

孕中期妈咪变化

孕中期宝宝成长日记

孕中期宝宝发育要点

准爸爸可以做哪些事

准妈妈的注意事项

孕中期生活安排

孕中期妈咪体重增加要适当

孕期该这样运动

孕妈咪散步的方法

孕妈咪散步必备暖身法

孕中期运动时膝盖按摩法

孕妈咪不宜久站久坐

孕期可以有性生活吗

孕妈咪洗澡注意安全

孕妈咪最好不要饲养宠物

孕妈咪怎样穿得舒服又漂亮

积极对抗妊娠纹

战胜痘痘

孕妈咪出现黑色素沉淀怎么办

孕妈咪居家保养防肌肤干燥

孕妈咪摆脱孕斑大作战

孕妈咪少接触电磁波

孕妈咪需注意居家安全

孕妈咪需注意出行安全

上班孕妈咪注意事项

孕中期营养课堂

孕四月饮食注意事项

孕四月需增加摄取的营养素

孕四月一日食谱

孕五月饮食注意事项

孕五月一日食谱

孕六月饮食重点

有助于优生的食物

孕妈咪多吃抗过敏食物

孕妈咪孕期饮食禁忌

补钙过量对宝宝不利

孕中期上班族孕妈咪饮食重点

孕中期妈咪私房菜

青花鱼蛋炒饭

山药排骨糙米粥

鲜虾蔬果色拉

菇菇鸡汤



<<健康孕产全程指导>>

糖醋猪肝  
芝士火腿卷  
厚烧什锦蛋饼  
丝瓜鲜蛤  
孕中期健康检查  
哪些孕妈咪要重视胎儿检查  
孕妈咪第四次产检内容  
孕妈咪第五次产检内容  
孕妈咪第六次产检内容  
开始数胎动  
X光检查是否对胎儿构成伤害  
超声波是否会伤害胎儿  
孕五月要最终确认生产医院  
高龄妇女检查注意事项  
提早检测出高危妊娠  
孕中期保健课堂  
孕妈咪安全用药遵医嘱  
孕妈咪应注意口腔卫生  
孕妈咪慎做牙齿护理  
孕妈咪应接种百日咳疫苗  
高龄产妇注意事项  
孕中期常见不应对  
孕妈咪眼睛不适及对策  
头晕  
失眠  
倦怠疲劳  
燥热不安  
心口灼热  
心悸  
皮肤瘙痒  
乳房胀痛  
腰酸背痛  
水肿  
腹胀  
便秘  
腹泻  
尿频  
尿不尽  
分泌物增多与私密处瘙痒  
静脉曲张  
抽筋  
孕中期异常处理与疾病防治  
孕妈咪常见的牙周问题  
孕期种种疼痛及处理  
子宫颈机能不全的补救措施  
防治妊娠期真菌性阴道炎  
防治妊娠期滴虫性阴道炎

<<健康孕产全程指导>>

孕期感染性病怎么办

警惕脐带绕颈

孕中期胎教

让腹中的宝宝接受胎教

准爸妈要对宝宝进行语言教育

给宝宝进行音乐胎教

教你进行抚摩胎教

Part four 孕晚期保健

孕晚期孕妈咪之旅(孕7~10个月)

孕晚期妈咪变化

孕晚期宝宝成长日记

孕晚期宝宝发育要点

准妈妈孕晚期的注意事项

准爸爸可以做哪些事

孕晚期生活安排

孕晚期需注意的生活细节

孕晚期睡眠问题巧改善

避免过敏的生活细节

孕期保健知识多收集

孕晚期应为母乳喂养做好准备

乳房护理注意事项

孕期妈咪生活用品采购指南

孕妈咪身型改变怎么买衣服

莫忽视鞋子对孕妈咪的重要性

孕妈咪上下楼梯要留意

孕妈咪外出乘车注意事项

孕晚期严密控制体重增长

孕晚期居家运动

缓解产前不安情绪

生产用品准备清单

住院生产前细节提醒

谁是最适合照顾你的人

孕晚期营养课堂

孕晚期饮食原则

孕晚期每日营养素建议摄取量

孕期需服用的营养补充品

补充叶酸和综合维生素可减少胎盘早期剥离

孕晚期着重铁质摄取

孕期怎么吃水果

孕妈咪能否服用人参

孕晚期饮食控制方法

孕晚期饮食三大禁忌

过敏体质孕妈咪要忌吃海鲜

临产饮食营养

产前吃巧克力好

孕晚期孕妈咪私房菜

消暑胡瓜瓢肉

<<健康孕产全程指导>>

黄金菠菜

海带芽炖牛肉汤

焗烤鲜虾马铃薯

高钙大骨汤

锦菇燕麦粥

酸奶鲜果春卷

甜椒烩鸡丁

培根蛋炒饭

孕晚期健康检查

孕妈咪第七次产检内容

妊娠糖尿病筛检

孕妈咪第八次产检内容

孕妈咪第九次产检内容

测量宝宝的胎位

孕妈咪第十次产检内容

孕妈咪第11~15次产检内容

孕晚期保健课堂

减轻妊娠纹

孕晚期用药安全须知

孕晚期关注胎儿活动力

什么是产前征兆

区别产兆出血与异常出血

尽早决定生产地点

选择适合的分娩方式

了解生产前的处置过程

了解生产的流程

生产流程名词解释

孕晚期常见不适及对策

胃酸逆流

抽筋

静脉曲张

水肿

坐骨神经痛

尿频

便秘

痔疮

失眠

孕妈咪贫血纠正方法

孕晚期异常处理与疾病防治

警惕前置胎盘

注意前置胎盘的征兆

谨防植入性胎盘

小心胎盘早剥

注意胎盘早剥的征兆

避免胎盘钙化

需要提前入院待产的情况

胎儿脐带绕颈

## <<健康孕产全程指导>>

过期妊娠

谨防早产

出血、破水、阵痛须立即就医

胆汁淤积小心胎儿健康

妊娠瘙痒性荨麻疹

当心妊娠期高血压疾病

妊娠期糖尿病的防治

孕晚期胎教

孕晚期胎教原则

做好胎教的五大前提

光照胎教

接触胎教

艺术胎教

心情胎教

想象会让宝宝更聪明

准爸爸胎教

准爸爸是执行胎教的重要角色

Part five 分娩期保健

分娩前妈妈与宝宝

用品的准备

新妈妈用品的准备

宝宝用品的准备

自然分娩全过程

自然生产产程全记录

自然生产全过程

影响产程进展快慢的原因

自然生产入院前常见问题解答

入院待产后常见问题解答

剖宫产全过程

剖宫产手术前准备

剖宫产生产流程

剖宫产常见问题解答

顺利生产必知常识

何时需要引产

孩子生不下来，催生来帮忙

生产时可能出现的异常情况及其处理方法

胎儿窘迫

脐带绕颈

胎盘早剥

植人性胎盘

Part Six 产褥期保健

产褥期生活护理

妈咪坐月子的时间

开开心心坐月子

坐月子护理误区

月子中怎样刷牙漱口

新妈咪衣着的选择

<<健康孕产全程指导>>

秋冬更迭衣着重保暖  
新妈咪内衣的选择  
何时开始使用束腹带  
使用束腹带的步骤  
新妈咪不宜长时间仰卧  
提高坐月子的睡眠质量  
产后洗澡注意事项  
新妈咪应经常梳头  
产后运动须知  
产后忧郁改善方式  
轻松缓解产后疲劳  
产褥期饮食调养  
月子期的饮食原则  
产后妈咪饮食六大原则  
坐月子饮食宜忌  
剖宫产妈咪产后饮食  
清淡饮食保健康  
产后进补何时佳  
哪些进补药材需避免  
妈咪冬季进补须知  
产褥期新妈咪调理食谱  
产褥期疾病护理  
自然产伤口护理要点  
剖宫产伤口护理要点  
剖宫产伤口的护理建议  
会阴伤口的护理建议  
恶露的颜色和流量变化  
子宫按摩帮助恶露排出  
如何应对产褥热  
高血压产妇坐月子注意事项  
产后贫血的治疗  
什么是子宫复旧不全  
子宫复旧不全的应付措施  
产后谨防静脉栓塞  
产后便秘的预防措施  
产后便秘的处理方法  
产后痔疮的预防措施  
产后排尿困难怎么办  
应对产后会阴瘙痒  
Part Seven 哺乳期保健  
哺乳期生活护理  
乳晕为什么越来越黑  
哺喂母乳后乳房变形怎么办  
产后乳房护理要点  
哺乳期 安全期  
喂母乳也能瘦身  
哺乳期饮食调养

<<健康孕产全程指导>>

哺乳妈咪饮食注意事项

帮助下奶的食物

中药调养产后哺乳问题

哺乳妈咪营养食谱

哺乳期常见问题处理

哺乳妈咪生病怎么办

新妈咪应慎用西药

新妈咪不宜滥用中药

产后乳房肿痛怎么办

妈咪乳头破皮怎么办

急性乳腺炎的起因

乳腺炎的症状

乳腺炎的早期发现

乳腺炎的预防

乳腺炎的治疗

乳癌的形成原因

乳癌的危险群

乳房疼痛或有硬块，一定是乳癌吗

乳房的自我检查法

副乳需要治疗吗

## 章节摘录

版权页：插图：一般正常且顺利的自然产产妇并不需要输葡萄糖溶液，除非有特殊状况，如胎儿心跳不佳、子宫收缩太强、妊娠期高血压疾病等，需要使用特殊药物，如催生药、子宫收缩药、止痛剂、麻醉剂等，才有打点滴的必要。

但是有些医院仍会为正常产妇打点滴，其用意在于危急时加药方便。

是否为产妇灌肠，每家医院做法存在不同，因为清洗肠道并非产前绝对必要的准备手续。

施行灌肠的目的是希望产前排清大便，以免产妇生产用力时顺势排便污染产道、伤口和胎儿。

灌肠通常是在产妇一入待产室便予以施行，假若产妇待产的时间长达一天，而这段时间难免会进食，肠内依然会产生排泄物，之后医院也不会再为产妇灌肠，原先灌肠的意义便没有了。

所以有些医院或诊所并不会为产妇灌肠。

另一个不灌肠的理由是，灌肠后会使肠内的排泄物变稀，如果产妇没有彻底排干净，在生产用力时就会喷出排泄物，反而会造成医护人员更大的不便。

当胎头下降压迫到母亲尿道口时，会影响产妇解小便的能力，如果产妇待产时超过4~6小时未解尿，医护人员就会为产妇施行导尿。

导尿管并非一直装在产妇身上，而是每导一次尿才装一次，导完尿装置即卸除。

当胎儿监视器显示胎儿心跳频率下降时（可能是脐带绕颈、解胎便、胎盘功能不良），医护人员会给予产妇氧气，或让产妇左侧躺以及打点滴。

如果胎儿心恢复正常，就持续给氧与左侧躺；如果胎儿心跳频率依然持续下降，就需要剖宫产。

待产时的饮食基本上与一般人相同，但不宜食用人参（茶、汤）、酒、麻油等会减缓子宫收缩、破坏血液凝固的食品。

在国外，孕妇待产时会口含冰块，据说有舒缓情绪、减轻疼痛的作用。

阵痛时要深呼吸，切记全开之前不可如解大便般用力，一切应遵照医护人员的指示。

此时的姿势以产妇舒服为原则，平躺、正躺屈脚、侧躺、坐、站、走动均可，只要医院空间容许。

大声喊叫对缓解疼痛并无太大帮助，反而会有喉咙痛、生产时没力气用力等负面影响。

通常进入待产室的产妇产宫颈多半已开两指（4厘米）以下，原则上比子宫颈刚开到两指的过程快，但到底还要等多久才会生产仍因人而异。

基本上经产妇比初产妇快（10个小时以内很常见），产道宽、骨盆大、胎头小也较快；通常初产妇在阴道口出现一硬币大小的胎头时，才被推入产房。

<<健康孕产全程指导>>

编辑推荐

如何让准妈妈顺利度过孕产期，针对孕产期不适如何应对？

《孕产育儿全程指导系列:健康孕产全程指导》权威细致的专家解答，帮助孕妈咪轻松度过完美孕程。



<<健康孕产全程指导>>

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>