

<<孕期生活与保养800问>>

图书基本信息

书名：<<孕期生活与保养800问>>

13位ISBN编号：9787802027817

10位ISBN编号：7802027810

出版时间：2008-10

出版时间：中国人口出版社

作者：孙三宝

页数：310

字数：320000

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>

<<孕期生活与保养800问>>

前言

孕育新生命是令人喜悦的。

漫长的十月怀胎，我们期待一个健康活泼的一小生命的来临。

因此，良好的生活习惯与膳食营养，以及孕妇的健康，都与胎儿的生理功能关系密切。

不良的生活习惯和孕妇营养不足。

会影响孕妇的健康，并直接影响胎儿细胞的分裂，进而影响孩子的智商。

因此，为了帮助和提高第一次怀孕的青年女性，以及再孕的妇女在孕期的自我护理与保健能力，培养良好的生活、饮食习惯，在孕期做好自我护理与保健，我们特别编写了这本《孕期生活与保养800问》。

本书从生育与优生常识、孕期常识、孕期生活与健康、孕期饮食健康与调理、孕期生活宜与忌、孕期养胎与胎教、孕期常见疾病与用药，等七个方面收集了在孕期生活中常见和常用的理论、方法和技巧，旨在告诉准妈妈们在孕期自我护理与保养等方方面面的有关知识。

以便提高准妈妈们的自我护理与保养的能力。

本着推广普及女性孕期保健与健康知识。

提高现代女性自我保健能力的目的，本书面向广大的现代女性，用深入浅出、简明扼要的方法对女性孕期护理知识进行了准确的阐述，具有很强的科学性和实用性，是广大现代女性，及其家庭的良师益友，也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

<<孕期生活与保养800问>>

内容概要

本书既是一本内容全面、阐述科学的优生优育指南，又是一本经典实用、便于查阅的夫妻育儿宝典。凡是准备要孩子的年轻夫妻，或是正在孕育孩子的父母要想了解从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治等方面的知识，都可以在本书中找到满意的答案，得到明确的指导。

书籍目录

第一章 孕期常识 女性生殖器官有哪些构造 阴道有哪些构造和功能 子宫有哪些构造和功能 卵巢有哪些构造和功能 输卵管有哪些构造和功能 什么是月经 什么是正常的月经 怎样做好月经期卫生 排卵是怎么回事 什么时间是排卵期 什么叫性激素 雌激素和孕激素各有什么作用 雄激素有什么作用 什么是基础体温 怎样测量基础体温 测基础体温有什么意义 为什么要进行宫颈粘液检查 怎样进行宫颈粘液检查 新婚女子为什么不能饮可乐 新婚男子为什么不能饮可乐 女性孕前要注意哪些事情 孕前准备从什么时候开始最好 孕妇学校的主要作用有哪些 孕妇为什么要接受健康教育 孕妇学校对孕妇有哪些好处 为什么丈夫也要参加孕妇学校的学习 为什么说怀孕不是丑事 怀孕需要注意哪些问题 怎样才算是高质量的受孕 新生命是如何开始的 精、卵的原核是怎样成为受孕卵的 受孕卵是怎样生长发育成为胚胎的 怀孕需要经历哪些过程 怎样才能知道自己怀孕了 如何确定女性是否怀孕 妇女从哪些方面来测定自己已经怀孕了 你会使用早孕试纸吗 早早孕试纸在什么时间测试最准 早孕试纸错误的测试结果会带来什么后果 如何提高早孕试纸检测的准确度 孕早期为什么一定要进行身体检查 女性怀孕后身体会有哪些表现 在怀孕期间应做好哪几件事 怀孕早期有什么感觉 早孕反应有哪些表现 孕妇出现早孕反应后怎么办 怎样才能避免孕妇晨吐 有早孕反应的妇女应该注意些什么 早孕反应对孕妇和胎儿有什么影响 产生早孕反应的原因有哪些 孕妇为什么常常爱吃酸 为什么“孕妇爱吃酸”的说法不科学 为什么孕妇食酸也要讲究科学 什么是叶酸 为什么补充叶酸要从孕前开始 叶酸对妊娠有哪些益处 补叶酸吃什么 女性在初次怀孕后会产什么样的心理 怀孕期间孕妇有哪些心理变化 妊娠的不同阶段孕妇的心理变化为什么不一样 早孕期间如何转移情绪 孕中期常见的心理问题如何应对 孕晚期常见的心理问题如何应对 有些妇女怀孕后为什么仍有“月经” 为什么持续妊娠呕吐不可忽视 孕妇应如何对待怀孕时的生理变化 如何克服早孕反应 早期妊娠阶段主要有哪些生理反映 怀孕中期阶段主要有哪些生理反应 怀孕晚期阶段主要有哪些生理反应 第一个月的胎儿是怎样成长的 初次怀孕需要注意哪些事项 胎儿的性别是怎样形成的 胎儿是怎样生活成长的 第二个月胎儿是怎样成长的 怀孕第二个月母体有什么变化 怀孕2个月如何保养 怀孕2个月要注意哪些事项 胎盘是由哪些成分构成的 胎盘有些什么功能 常见的胎盘异常情况有哪几种 怀孕第三个月胎儿是怎样成长的 怀孕3个月如何保养 怀孕3个月需要注意哪些事项 为什么说脐带对胎儿具有重要作用 脐带的长短对胎儿有什么危害 母体和羊水之间的转换是怎样进行的 为什么说妊娠期间不可缺少羊水 怀孕4个月如何保养 怀孕4个月需要注意哪些事项 孕期子宫为什么会发生变化 为什么孕妇在妊娠期应适当增加体重 为什么胎儿的生长要依靠母亲的血液循环系统 妊娠期间孕妇的呼吸功能有何变化 怀孕第五个月胎儿是怎样成长的 怀孕第五个月母体有哪些变化 怀孕5个月如何保养 女性在孕期间卵巢还排卵吗 胎动有什么规律 孕妇如何数胎动 重视孕期检查有什么好处 在孕期间孕妇应当掌握哪些关键数字 为什么色彩能促进胎儿的发育 怀孕6个月如何保养 怀孕6个月需要注意哪些事项 怎样计算预产期 化纤侵入乳管会导致缺乳吗 为什么精神压力会导致缺乳 为什么饮食结构不合理或滥用避孕药会导致缺乳 为什么分娩姿势与母婴分离会导致缺乳 为什么准妈妈护理乳房要早开始 乳头较短或乳头下陷怎么办 怀孕第七个月胎儿是怎样成长的 怀孕7个月如何保养 怀孕7月应该做好哪些准备 为什么在妊娠7个月后要经常做乳房按摩 孕妇为何会变丑 孕期早期管理有哪些好处 孕妇怎样做好家庭自我监护 如何消除孕妇的烦躁心理 丈夫应如何帮助妻子消除烦躁心理 女性在怀孕后为什么要学会自强自立 怀孕第八个月胎儿是怎样成长的 怀孕第八个月母体有什么变化 怀孕8个月如何保养 什么是早产 引起早产的原因有哪些 孕妇的忧郁心理有哪些危害 孕妇怎样才能克服忧郁心理 丈夫应该怎样引导妻子控制自己的情绪 孕妇的焦急心理会影响到胎儿吗 为什么说孕妇的情绪会影响胎儿 为什么孕妇的情绪会影响优生 孕妇情绪为什么会影响胎动 为什么孕妇担心和恐惧会危害胎儿 孕妇有了担心恐惧的心理怎么办 怀孕第九个月胎儿是怎样成长的 怀孕9个月如何保养 妊娠晚期会出现哪些异常情况 孕妇发脾气,易动怒为什么会危及胎儿 孕妇要发怒怎么办 怎样才能避免孕妇发怒 怀孕第十个月胎儿是怎样成长的 怀孕10个月如何保养 怀孕10个月需要注意哪些事项 分娩前要做好哪些准备 孕妇应该怎样渡过最后的孕期 丈夫应该如何陪同妻子渡过最后孕期 临产前做好室内清洁卫生有什么好处 临产前孕妇要做好哪些物质准备 妻子临产前准妈妈要做好哪些

<<孕期生活与保养800问>>

准备 如何为新生儿做好准备 妊娠晚期应为母乳喂养做些什么准备 妇女怀孕后乳房有什么变化
妊娠期乳头护理要注意哪些事项 孕期如何做好乳房保健 妊娠期乳房保健要注意哪些事项 妊娠
晚期居家要注意哪些事项 妊娠晚期的膳食原则有哪些 临产前为什么要适当休息 临产前有什么征
兆 临产前为什么要吃饱喝足 为什么要了解分娩的过程 产妇应该怎样配合接生 为什么说自然分
娩好 什么是自然分娩 什么是无痛分娩 什么是钳产分娩 什么是吸引分娩 医院分娩有什么好处
阴道产与剖宫产有什么不同 为什么要进行剖腹产 剖宫产的小孩聪明吗 笑气为什么能让分娩无
痛 选择什么样的分娩方式好 瘦小的孕妇一定难产吗 宝宝“臀位”怎么办 什么是胎盘滞留和胎
盘残留 孕妇在分娩中为什么会出现分娩创伤 妊娠晚期为什么会发生子宫破裂 产后出血怎么办
为什么产前吃巧克力好 减轻分娩阵痛有什么技巧 什么是过期妊娠 胎盘钙化表示胎儿有危险吗
孕妇在临产前进行检查有哪些好处 孕妇临产前检查为什么不可忽视 孕妇为什么一定要做好产前外
阴清洁 临产前为什么要排空大小便 临产前排空大小便有什么好处 分娩时为何要做会阴侧切 产
后多长时间为产褥期 孕妇产后生殖系统有什么变化 孕妇产后乳房有什么变化 孕妇产后体温与脉
搏有什么变化 孕妇产后身体其他器官有什么变化 孕妇产后为什么出汗多、排尿多 怎样才能生一
个健康聪明的宝宝第二章 孕期生活与健康第三章 孕期饮食健康与调理第四章 孕期生活宜与忌第五章
孕期养胎与胎教第六章 孕期常见疾病与用药第七章 计划生育与优生常识

<<孕期生活与保养800问>>

章节摘录

版权页：什么是正常的月经目月经第1天算起到下次月经前一天为止，中间相隔的时间为月经周期。多数妇女的月经周期规律，一般为28-30天，少数妇女月经周期或长或短。

同一妇女月经周期也会因各种原因(精神、体力等)出现变化，但周期在24-32天(3~4周)限度内均可认为正常。

有人2个月行经一次，但很规律，也属正常，叫“并月”。

一般月经周期又分月经期(第1~4天)、增生期(第5~14天)、分泌期(第15-24天)、月经前期(第25~28天)。

月经周期的不同时间，子宫内膜在性激素影响下发生变化。

经期出血时间一般3-5天，2~7天内亦属正常。

每次月经血量各人不同，一般50~60毫升，月经的第2、3天最多，以后逐渐减少。

经血内混有子宫内膜碎屑，因而血色暗红，较为粘稠，不易凝结，有时可见脱落的块状内膜屑，血液不畅时可有小血块。

行经期一般无严重不适，少数人在经前或经后有轻度不适感，表现为下腹坠痛、乳胀、面部浮肿、情绪急躁、易疲劳、工作效率低等，但均属正常范围。

怎样做好月经期卫生月经是生理现象，但由于月经期机体发生着各种变化，以致这时妇女的全身和局部抵抗力有所下降，如不注意就容易生病，影响健康和生育能力。

根据月经期的特点，要求做好以下几点。

1.避免感染：女性生殖道的外口与肛门相近，而粪便中又含有很多致病菌，所以容易引起生殖器感染。

特别是月经期间如果生殖道下部不清洁，更容易造成上行性感染而引起盆腔炎。

这是由于体内性激素的影响，盆腔脏器充血；子宫内膜脱落，形成创面；子宫颈口略开，组织较松软，易被细菌侵入；阴道内的酸度也因月经血的冲洗而减低，丧失了抑制细菌繁殖的自然防御作用。

所以月经期要使用干净的月经带，月经带要勤洗勤换，并在日光下曝晒消毒，不宜放在阴暗处。

要保持外阴的清洁，月经期应常用干净的布巾擦洗阴部，但不宜洗盆浴或下身浸泡水内，更不能游泳，以免脏水进入阴道；擦洗阴部的水必须清洁，以防细菌和霉菌进入生殖道，引起炎症。

一般情况下不做阴道检查。

月经期应禁止性交，以免带入细菌引起炎症，并防止盆腔进一步充血，使经血过多。

<<孕期生活与保养800问>>

编辑推荐

《孕期生活与保养800问》：解除女性在孕期生活中的疑问和烦恼，排除女性在孕期间生理和心理上的不适，达到身心健康和胎儿健康的目的。

培养良好的生活，饮食习惯，帮助孕妇学会在怀孕期间进行自我护理与保健，提高在孕期的自我保健与护理能力。

指导孕期生活引导优生优育保证母子平安孕育健康宝宝

<<孕期生活与保养800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>