

《《40周全程孕产指南》（第二版）》

图书基本信息

书名：《《40周全程孕产指南》（第二版）》

13位ISBN编号：978754591130X

出版时间：2016-4

作者：于松

页数：476

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

国内最权威的妇产专家、资深临床医生为准爸准妈打造。
完美备孕、健康怀孕、顺利分娩、产后护理全程指导方案。
本书权威专业、切中“痛点”、涵盖面广、有趣易懂。

【编辑推荐】

本书由首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、硕士生导师、产科副主任于松编写，是原来孕产类经典书《40周全程孕产指南》的升级版。

本书着眼于中国孕妇、新父母的自身需求，根据她们的生活习惯、保健要点、可能遇到的疑难问题，给出简单、实用的解决方法，同时普及孕产期及婴幼儿养育的相关知识。书中配有大量手绘漫画，文字力求规避生涩的专业术语，用日常用语、手绘插图解释艰涩的医学术语，可读性强，亲切易懂，可操作性强。

【内容推荐】

在本书里，作者以一对夫妻真实的备孕、怀孕经历为线索，将诸多孕产知识串于其中。在内容上，将孕产知识分为三个部分：备孕、好孕和顺产。40周的妊娠期作为本书重点，在原来基础上增加了更详细专业的产检内容、饮食计划，并将原来的产后恢复和新生儿护理内容进行全面升级，使本部分更科学实用。在保留原书妊娠疾病、分娩并发症等知识介绍的基础上，讲述较多积极干预、治疗措施，目的是为了广大孕产妇了解，只要配合医生做好围产期产检、管理与保健，放松心态，让母子平安健康地度过孕期、分娩和产褥期都不是困难的事。

本书就像产科专家陪伴身边，伴随怀孕月份的增加慢慢讲述跟该月份最相关的保健内容、注意事项、干预手段等等，帮助孕妇及家人用积极心态去面对怀孕和分娩，在收获一个可爱宝宝的同时，更能收获一段愉快的人生旅程。

作者简介

于松，首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊发表论文20多篇。

书籍目录

上篇 备孕

从单身贵族到二人世界，夫妻俩的人生经历了一次重大变革。眼下，他们正酝酿着又一次变革，要向三口之家看齐。备孕的过程虽然酸甜苦辣咸五味俱全，不过希望的意味在这个小家庭里也日渐浓重起来……

第1章 有备怀孕

1. 精子与卵子的约会 · 003

卵巢的结构 · 003

精子的结构 · 004

精子在子宫内的运动——女性压力过大影响受孕 · 004

卵子的受精过程 · 005

2. 容易受伤的精子 · 006

高温 · 007

吸烟 · 007

喝酒 · 007

药物 · 008

辐射 · 008

噪声 · 009

雌激素 · 009

毒品 · 009

汽车尾气 · 009

食品包装 · 010

原发病 · 010

不良情绪 · 010

3. 男女最佳生育年龄 · 011

女性最佳生育年龄为25~29岁 · 011

男性最佳生育年龄为25~35岁 · 012

超过35岁的产妇属高龄产妇 · 012

4. 要提前注射的疫苗有哪些 · 013

风疹疫苗 · 014

乙肝疫苗 · 014

甲肝疫苗 · 014

流感疫苗 · 015

水痘疫苗 · 015

5. 提前10个月做全身健康检查 · 016

血常规检查 · 016

尿常规检查 · 017

妇科B超检查 · 017

心电图、胸部X线检查 · 017

病毒及弓形体筛查 · 017

性传播疾病检测 · 017

乙肝两对半检查及甲肝、丙肝抗体测定 · 018

子宫颈刮片检查 · 018

染色体检测 · 018

性激素六项检查 · 019

精液检查 · 019

泌尿生殖系统检查 · 019

遗传病咨询 · 019

孕前应进行遗传病咨询的高风险人群 · 020

6. 提前3个月补充叶酸 · 021

叶酸是什么 · 021

孕妇缺乏叶酸会怎样 · 021

什么时候补充叶酸 · 022

7. 提前6个月看牙 · 023

提前6个月看牙 · 023

牙周病 · 023

龋齿 · 023

阻生智齿 · 024

残根、残冠 · 024

洁牙 · 024

8. 孕前需积极治疗的疾病 · 025

糖尿病 · 025

子宫颈糜烂 · 026

盆腔炎 · 026

阴道炎 · 027

附件炎 · 027

子宫内膜炎 · 027

肾病 · 028

9. 孕前心理准备 · 029

接受孕期的各种变化 · 030

平衡工作与怀孕 · 030

丈夫的帮助很重要 · 030

准爸爸也要做好孕前心理准备 · 031

10. 物质准备要先行 · 032

第2章 优生优孕

1. 影响优生的因素 · 036

化学环境因素 · 037

物理环境因素 · 037

2. 自测排卵日期 · 039

基础体温法 · 039

月经周期推算法 · 040

宫颈黏液法 · 040

经间痛感觉法 · 041

3. 特殊时期不宜受孕 · 042

流产、引产或者生产之后不宜立即怀孕 · 042

不良情绪下不宜受孕 · 042

过度劳累时，不宜受孕 · 043

患慢性病长期服药不宜受孕 · 043

口服避孕药者不宜立即怀孕 · 043

醉酒后不宜受孕 · 043

大量吸烟后，不宜受孕 · 043

接受放射治疗或接触有害物质后，不宜

受孕 · 043

患有遗传疾病者不宜怀孕 · 043

营养不良者不宜受孕 · 044

有病毒感染者不宜受孕 · 044

4. 怀孕的最佳时机 · 045

- 夏末秋初怀孕好 · 045
- 尽量在夫妻双方的生物节律高潮期受孕 · 046
- 下午做爱更易受孕 · 046
- 5. 孕前用药需注意 · 047
- 备孕期丈夫为什么要谨慎用药 · 047
- 慎用壮阳药物 · 048
- 备孕女性用药的注意事项 · 048
- 6. 母体体质很关键 · 049
- 体质 · 049
- 体质不好的女性如何进行孕前调养呢？ · 050
- 身体“藏毒”表征 · 050
- 身体排毒四法 · 051
- 选择中医调理的建议 · 052
- 7. 孕前妻子的饮食宜忌 · 053
- 孕前妻子饮食宜营养均衡 · 053
- 孕前尽量不吃烧烤食物 · 053
- 食用胡萝卜忌过量 · 054
- 忌长期食用棉子油 · 054
- 8. 备孕丈夫的科学饮食 · 055
- 备孕丈夫为什么要注意饮食 · 055
- 备孕丈夫要摄入五大类食物 · 056
- 9. 孕前的锻炼计划书 · 058
- 胸部训练 · 059
- 腹部训练 · 060
- 背部训练 · 060
- 腿部训练 · 060
- 10. 父母会遗传给孩子什么 · 062
- 身高的主要影响因素是遗传 · 062
- 声音来自父母的遗传 · 062
- 体形也能遗传 · 062
- 毛发也由遗传控制 · 063
- 身体素质和运动能力都有明显的遗传性 · 063
- 母亲的智力在遗传中有重要作用 · 063

中篇 好孕

得知一个小生命在体内萌芽时，她心中涌动着前所未有的喜悦。这是一个奇迹！男人不会体会其中的滋味，这是上帝送给女人的礼物。是的，看着妻子由内而外的变化，他有些茫然，他很难理解妻子抚摸着肚子神秘微笑，但是他明白作为一个男人应承担的责任。

第3章 妊娠0~4周

- 1. 怀孕有哪些征兆 · 067
- 停经 · 067
- 体温升高 · 067
- 恶心和疲惫 · 068
- 用早孕试纸检测呈阳性 · 069
- 2. 胎儿的发育情况 · 070
- 如何计算妊娠日期 · 070
- 受精卵着床，妊娠开始 · 070
- 3. 准妈妈的生理变化 · 072
- 乳房变化 · 072
- 孕吐 · 072

- 精神疲乏 · 073
- 出现尿频 · 073
- 胃口发生变化 · 073
- 常有饥饿感 · 073
- 阴道分泌物增多 · 073
- 4. 准妈妈的情绪反应 · 075
 - 怀孕的前三个月情绪最不稳定 · 075
 - 孕妈妈的三种不良情绪 · 076
 - 如何调适 · 077
 - 用冥想来缓解早孕不适 · 077
- 5. 孕期用药当慎重 · 078
 - 药物对胎儿的影响 · 078
 - 我国孕妇用药分级 · 079
 - 孕妇孕期用药的九大原则 · 079
 - 怀孕禁用、慎用的中药、中成药 · 080
 - 孕期感冒怎么办 · 081
 - 感冒小偏方 · 081
- 6. 调整运动方案 · 082
 - 孕初期的运动特点：慢 · 083
 - 孕初期的运动方案 · 083
 - 孕初期运动的注意事项 · 084
- 7. 合适的饮食计划 · 085
 - 孕妈妈的饮食四原则 · 086
 - 饮食不良习惯，孕期需调整 · 087
 - 孕妈妈必备的九大营养 · 090
- 8. 计算预产期 · 092
 - 根据末次月经计算 · 092
 - 根据胎动日期计算 · 092
 - 根据基础体温曲线计算 · 092
 - 根据B超检查推算 · 093
 - 根据子宫底的高度估算 · 093
- 9. 计划外受孕怎么办？ · 094
 - 孕早期吃药、照X光或喝酒对胎儿的影响 · 094
 - 避孕措施失败后的怀孕 · 095
 - 终止妊娠——人工流产 · 095
- 10. 什么是宫外孕 · 097
 - 了解宫外孕 · 097
 - 什么样的女性容易发生宫外孕 · 097
 - 如何及早发现宫外孕 · 098
 - 怎样预防宫外孕发生 · 099
- 11. 高龄孕妈妈 · 100
 - 什么是高龄孕妈妈 · 100
 - 如果已经成为高龄孕妈妈，该怎么办 · 101
 - 高龄孕妈妈可能会遇上的四大检查 · 102
- 12. 关于性生活 · 103
 - 孕早期应节制性生活 · 103
 - 六种情况应暂停性生活 · 104
- 13. 制订胎教方案 · 105

- 了解胎教 · 105
- 目前常用的五大胎教法 · 106
- 实施胎教的三大原则 · 107
- 第4章 妊娠5~8周
- 1. 胎儿的发育情况 · 110
- 受精卵着床并迅速分裂 · 110
- 心脏、四肢最先分化 · 111
- 宝宝长出了小尾巴 · 111
- 手脚出现了 · 111
- 2. 准妈妈的生理反应和情绪变化 · 113
- 生理不适：早孕反应严重 · 113
- 心理不适：情绪脆弱敏感 · 114
- 十招帮助孕妈妈调适孕期情绪 · 114
- 孕妈妈心理调适五大秘诀 · 117
- 3. 什么是产检 · 118
- 产检的意义 · 118
- 产检一般要求 · 119
- 第一次产检时间 · 119
- 需要提前产检的情况 · 119
- 4. 孕早期，运动是必要的 · 120
- 孕妈妈运动的益处 · 120
- 5. 合理的饮食计划 · 122
- 缓解早孕反应的饮食方案 · 122
- 三种美味果汁战胜孕吐 · 123
- 6. 可否旅行，因人而异 · 124
- 制订合理的旅行计划 · 124
- 途中最好有人陪同 · 124
- 衣食住行多注意 · 125
- 运动量不要太大或太刺激 · 125
- 旅途中随时注意身体状况 · 126
- 7. 孕期要远离感染源 · 127
- 孕期感染危害大 · 127
- 远离感染源，预防感染 · 128
- 8. 早期流产与保胎 · 129
- 什么是先兆流产 · 129
- 先兆流产的原因 · 130
- 先兆流产保不保胎，看hCG和孕酮值 · 130
- 保胎治疗的注意事项 · 132
- 三种特殊流产要慎重对待 · 133
- 早期流产的原因 · 134
- 早期流产的预防方法 · 135
- 9. 不能忽视的眩晕 · 136
- 低血糖导致的眩晕 · 136
- 低血压导致的眩晕 · 137
- 仰卧综合征导致的眩晕 · 137
- 生理性贫血导致的眩晕 · 138
- 第5章 妊娠9~12周
- 1. 胎儿的发育情况 · 140
- “尾巴”彻底消失 · 140

- 脸部轮廓逐渐清晰 · 140
- 内脏器官开始形成 · 141
- 外生殖器出现 · 141
- 能在羊水中自由活动 · 141
- 2. 准妈妈的生理变化 · 142
 - 孕吐达到最高潮 · 142
 - 气短 · 142
 - 乳房持续增长 · 143
 - 容易发生便秘和尿频 · 143
 - 情绪波动很大 · 143
 - 子宫大小 · 143
- 3. 第一次产检 · 144
 - 体格检查项目 · 145
 - 实验室检查项目 · 146
 - 特殊检查 · 146
 - 建立孕期保健卡 · 146
 - 第一次产前检查会问哪些问题 · 147
- 4. 妊娠激素工厂的转移 · 149
 - 黄体 · 149
 - 人绒毛膜促性腺激素（hCG） · 150
 - 孕酮 · 150
 - 雌激素 · 150
 - 神奇的胎盘 · 150
 - 脐带 · 151
- 5. 合理的饮食计划 · 152
 - 孕期营养管理从不偏食开始 · 153
 - 孕妈妈偏食补救 · 154
 - 孕妈妈的健康饮食 · 156
- 6. 胎儿先天性异常的筛查与诊断 · 157
 - 筛查之一：B超检查 · 158
 - 筛查之二：孕早期唐氏征筛检 · 159
 - 筛查之三：孕中期唐氏征筛检 · 160
 - 诊断检查之一：绒毛膜取样术（CVS） · 160
 - 诊断检查之二：羊膜腔穿刺术 · 161
 - 诊断检查之三：脐带血检验 · 162
- 7. 唐氏综合征 · 163
 - 唐氏综合征的主要表现 · 164
 - 唐氏筛查是一种风险预测 · 164
- 8. 怀上双胞胎 · 165
 - 怀上双胞胎可能遇到的问题 · 166
 - 双胞胎妈妈要注意的问题 · 166
 - 双胞胎保健 · 167
- 9. 怀孕的好处 · 168
 - 减少妇科疾病 · 168
 - 治疗痛经及月经不调 · 169
 - 减少乳腺问题 · 169
 - 股骨更安全 · 170
 - 增加人生体验 · 170
- 10. 选择舒适的穿着 · 171

全棉、宽带的胸罩 · 171
能够调整腰围的内裤 · 172
鞋底防滑、后跟2厘米高的鞋更适合孕期 · 173
买鞋时问四个问题 · 173
穿出时尚感 · 173

11. 产前课程有没有必要 · 176
产前培训能提高安全性 · 176
什么地方可以参加产前培训课程 · 176
产前课程内容 · 177

第6章 妊娠13~16周

第7章 妊娠17~20周

第8章 妊娠21~24周

第9章 妊娠25~28周

第10章 妊娠29~32周

第11章 妊娠33~36周

第12章 妊娠37~40周

下篇 分娩

随着临产期的日益临近，小夫妻变得越来越无助。她无法想象孩子怎样通过窄窄的产道，而老公则对父亲这个角色充满了恐慌和无助。然而，随着那一声嘹亮的啼哭，他们突然明白了：这个世界果然有奇迹！

第13章 临产及分娩

第14章 产后母婴护理

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:www.tushu000.com