

# 《女性生育期保健》

## 图书基本信息

书名：《女性生育期保健》

13位ISBN编号：9787535242808

10位ISBN编号：7535242804

出版时间：2009-9

出版社：湖北科学技术出版社

页数：380

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](http://www.tushu000.com)

# 《女性生育期保健》

## 前言

女性的生育期是指健康的女性从性成熟开始直至绝经后为止（即卵巢完全停止排卵）这一较长的时期。在女性的生育期保健中，主要包括了新婚期保健、妊娠期保健、产褥期保健、哺乳期保健和育儿期保健等。因此，做好女性的生育期保健，既对保障妇女的身心健康有重要意义，又能提高女性整个生育期的活力，也为女性安全度过更年期、健康地进入老年期奠定了基础，并有利于女性的健康长寿，康乐延年，更是做好优生优育的前提和保证。由于做好女性生育期保健，是搞好生殖保健和提高生殖健康水平的基础，能提高人口素质，促进社会文明等。因此，在女性的生育期保健中，就应该着重于做好妊娠期保健和产褥期保健等。本册30余万字，共分五章，主要介绍了新婚期保健中的婚前准备、新婚指导、婚姻注意事项、新婚防病和避孕注意事项等；妊娠期保健中的孕前须知、孕期检查、生活、饮食与用药，以及异常妊娠和不适症状的处理等；产褥期保健中的分娩注意、产妇保健、饮食和分娩疾病防治等；哺乳期保健中的母乳喂养、乳母饮食、用药安全和卫生保健等；育儿期中的女性健身和疾病防治等等。因此，本书既可以作为女性婚姻指导和建立幸福家庭的手册，更可作为女性在妊娠期、产褥期、哺乳期和育儿期进行保健的指南。但由于编者水平所限，错误和不当之处定会不少，祈请专家和广大读者不吝批评指正！

# 《女性生育期保健》

## 内容概要

《女性生育期保健》内容简介：本册30余万字，共分五章，主要介绍了新婚期保健中的婚前准备、新婚指导、婚姻注意事项、新婚防病和避孕注意事项等；妊娠期保健中的孕前须知、孕期检查、生活、饮食与用药，以及异常妊娠和不适症状的处理等；产褥期保健中的分娩注意、产妇保健、饮食和分娩疾病防治等；哺乳期保健中的母乳喂养、乳母饮食、用药安全和卫生保健等；育儿期中的女性健身和疾病防治等等。因此，《女性生育期保健》既可以作为女性婚姻指导和建立幸福家庭的手册，更可作为女性在妊娠期、产褥期、哺乳期和育儿期进行保健的指南。但由于编者水平所限，错误和不当之处定会不少，祈请专家和广大读者不吝批评指正！

# 《女性生育期保健》

## 书籍目录

第一章 新婚期保健第一节 婚前准备一、婚前检查的好处二、婚前检查的内容三、婚姻最佳年龄四、近亲婚配之害五、不能结婚之人六、早婚的危害七、性匹配八、缓解婚前压力第二节 新婚指导一、过好新婚之夜二、蜜月如何愉快三、正确对待“破红”四、婚姻的性修养五、适宜的性交时间和次数六、如何使性生活和谐七、蜜月如何巧补八、新婚忌用药物九、新婚之夜禁忌十、性爱有何好处第三节 婚姻注意事项一、夫妻如何保持恩爱关系二、注意婚姻历程三、稳定婚姻的类型四、有害结合的类型五、女人情欲高峰六、避婚姻高危期七、女性自慰有害第四节 避孕注意事项一、避孕措施禁忌二、服避孕药禁忌三、不安全避孕法四、婚后如何避孕五、常用避孕法六、紧急避孕注意事项七、选避孕法标准第五节 新婚防病一、防胃肠病二、防蜜月病三、防精液过敏四、新婚的性羞涩五、应摆脱“婚恐症”六、新婚应防哪些疾病第二章 妊娠期保健第三章 产褥期保健第四章 哺乳期保健第五章 育儿期保健

1. 忌过度焦虑焦虑是妊娠期精神障碍的主要表现。孕妇的焦虑情绪主要表现在怕分娩时疼痛、怕难产、怕胎儿畸形、对生男生女的担心，以及由家庭生活、工作等所引起。焦虑情绪的主要表现为怀疑自己的能力、紧张、不安、依赖性强、独立性差、行为刻板、注意力不集中等，严重者常可发展为妊娠焦虑症。孕妇长期的焦虑情绪，不仅会影响孕妇的消化和睡眠，而且还会使孕妇胃酸分泌过多，容易发生溃疡病。据研究，孕妇的妊娠中毒症与其焦虑和紧张情绪有关，《竹林女科》记载：“心有疑虑，则气结血凝而不顺，多致难产。”则焦虑情绪还可致难产。孕妇的焦虑情绪对胎儿的危害也很大。如孕妇持续的焦虑情绪所引起的一系列生理变化，可导致胎儿胎动频率和强度大大增加。胎儿的长期不安，必将影响胎儿的健康发育，甚至会影响到胎儿出生后的生理、心理和智力等的发育。妊娠头3个月过分焦虑可引起颚裂和兔唇等。如孕妇长期过度焦虑，所生的孩子瘦小虚弱、体重较轻、躁动不安、喜欢哭闹、不爱睡觉等。孕妇的焦虑情绪还会遗传给胎儿，使胎儿出生后出现遗传性焦虑。因此，孕妇应该努力避免焦虑，不要只集中孩子这一件事情上，而把注意的焦点放在别的事情上，以减少焦虑的程度，树立自信，在精神上保持轻松。但要使孕妇完全没有焦虑也是不可能的，把它视为正常现象不要过度关注就行了。同时，家人尤其是丈夫应该给孕妇创造有利条件，让孕妇乐观地、快活地生活。

2. 忌过度悲伤研究发现，怀孕早期情绪波动的孕妇，其体内肾上腺皮质激素的分泌增加，导致流产或生育畸形儿。妊娠6个月以上的孕妇，如果受到强烈的精神刺激、惊吓、忧郁、悲痛时，植物神经系统活动加剧，内分泌发生改变，释放出来的乙酰胆碱等可以通过血液透过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿的正常生长发育。孕妇过度悲伤，情绪低沉，因为影响食欲，使消化吸收不良，导致身体各器官处于消极状态，所以对胎儿会产生不良的影响。

# 《女性生育期保健》

## 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](http://www.tushu000.com)