

《怀孕知识百科》

图书基本信息

书名：《怀孕知识百科》

13位ISBN编号：9787506438285

10位ISBN编号：7506438283

出版时间：2006-6

出版社：中国纺织出版社

作者：秦瑞利

页数：456

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

《怀孕知识百科》

内容概要

本书讲述了育龄夫妇孕前优生的准备工作，重点讲解孕妇的日常生活保健、营养保健、妊娠过程中异常疾病的防治等等。整体内容详尽明了，极其人性化，按照孕妇怀孕的时间段来划分章节，为不同妊娠阶段的孕妇提供不同阶段的护理知识，使孕妇在做好日常妊娠保健的同时，有准备地面对可能发生的各种意外。

书籍目录

第一篇 孕前知识孕前准备1.孕前应采取的准备措施2.孕前心理准备3.孕前生理准备4.孕前物质生活准备
优生优孕1.进行优生咨询2.影响优生的因素3.怀孕过程4.精子和卵子5.排卵期的预测6.如何提高受孕质量
7.最佳的生育时机8.应避免特殊情况下的受孕9.准爸爸的优生原则10.智力与遗传11.如何避免畸形
儿12.什么情况下需要进行遗传检查13.哪些遗传病人不宜结婚生育14.近亲结婚与遗传病15.父母与子女
的血型16.生男生女取决于什么17.怀孕的征兆18.预产期的计算19.重视高危妊娠20.准父母应当了解的数
字21.停用避孕药后不宜立即怀孕22.避孕期间不宜怀孕23.采用不同方法避孕的妇女停止避孕后多久可
以怀孕24.早产及流产后不宜立即再孕25.不适合妊娠的工作环境
孕前饮食保健1.孕前饮食与健身2.什么是叶酸3.叶酸与妊娠4.孕妇如何补充叶酸5.长期服用药物的妇女不宜立即怀孕6.丈夫服用药物对胎儿
的影响7.不久前受过x线照射的妇女不宜立即怀孕8.婚后不宜立即怀孕9.蜜月旅行期间不宜怀孕10.春节期间
不宜怀孕11.吸烟不利受孕12.酒后不宜受孕13.孕前应禁食用黑棉籽油
第二篇 怀孕第一个月母亲与胎
儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.妊娠早期有什么感觉2.妊娠早期的保健措施3.正确认识早孕
反应4.如何克服早孕反应5.妊娠呕吐要防低钾症6.可导致胎儿流产的原因有哪些7.怀孕早期如何预防流
产8.婚后第一胎不宜做人工流产9.识别假孕真面目10.不可忽视宫外孕11.孕期应重视阴道流血12.孕早期
腹痛的鉴别与处理13.孕妇发热危害多14.孕妇感冒怎么办15.孕期头痛怎么办16.妊娠早期禁用哪些西
药17.孕妇应回避的工作18.怀孕早期不宜做B超检查19.孕妇能做x线检查吗20.孕妇不宜做cT检查21.孕妇
应远离电磁辐射22.孕妇可以进行体育锻炼吗23.孕妇可以开车吗24.孕期可以旅行吗
饮食与营养1.妊娠期的
饮食调节2.营养不良对妊娠的影响3.妊娠早期的膳食原则4.怀孕一个月时的饮食营养5.利用饮食改善
孕期恶心、呕吐6.孕妇可适当多吃的食物7.孕妇吃鱼好处多8.孕妇不能吃的四种鱼9.孕妇要适量进食豆
类食品10.孕妇可适当多吃嫩玉米11.孕妇要多喝牛奶12.孕妇不宜饮可乐型饮料13.孕妇不宜偏食14.孕
妇应少吃刺激性食物15.孕妇不宜过量吃水果16.孕妇不宜多食酸性食物17.孕妇不宜多吃菠菜
一个月时的
胎教方案1.音乐胎教2.情绪胎教
专家指导1.怀孕一个月时的注意事项2.怀孕一个月时应该了解与准备
的事3.早孕反应太大时不宜保胎4.重视妊娠早期检查5.妊娠日记的记录方法
第三篇 怀孕第二个月母亲与
胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.怀孕早期性生活注意事项2.孕妇着装的注意事项3.孕妇内
衣的选择-4.孕妇不宜穿高跟鞋5.孕妇不宜穿着邋遢-6.孕妇应重视清洁卫生7.孕妇应重视皮肤保养8.孕
妇不宜使用的化妆品9.浓妆艳抹会导致胎儿畸形10.中草药对胎儿有副作用吗11.孕妇不宜服用的中成
药12.孕妇不宜服用驱虫药和泻药13.孕妇不宜涂用清凉油、风油精14.孕妇在孕期如何服用药物15.注意
预防先天性风疹综合征16.孕妇应避免接触农药17.孕妇要谨防煤气中毒
饮食与营养1.怀孕两个月时的饮
食营养2.孕妇饮食禁忌3.孕妇应注意摄入蛋白质4.孕妇应注意摄入足够的热能5.孕妇饮食不宜饥饱不
一6.孕妇不宜过多服用热补品7.水果蔬菜与胎儿的发育8.孕妇不宜过量吃的水果9.孕期吃水果的注意事
项10.孕妇不宜过多食用鱼肝油11.孕妇不宜多吃油条12.孕妇要适量多喝白开水13.孕妇饮水过多的危
害14.孕妇食用土豆要小心15.孕妇不宜多吃盐16.孕妇不宜吃热性香料
两个月时的胎教方案1.音乐胎教2.
情绪胎教3.联想胎教
专家指导1.怀孕两个月时的注意事项2.怀孕两个月时应了解与准备的事3.病毒感染
与胎儿畸形4.孕妇不宜盲目保胎5.黄体酮和维生素E能保胎吗6.不可偏信酸儿辣女的说法
第四篇 怀孕第
三个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.孕妇的情绪与优生2.孕妇应避免过度的担
忧3.不良情绪对妊娠的影响4.孕妇应该保持良好的心理状态5.双胞胎孕妇注意事项6.妊娠早期居家注
意事项7.孕妇在孕期不应有的十种心理8.孕妇夏季注意事项9.孕妇冬季注意事项10.妊娠期做家务的注
意事项11.孕妇要注意外阴清洁
饮食与营养1.怀孕三个月时的饮食营养2.孕妇不宜全吃素食3.孕妇要保证吃早
餐4.骨头汤有利于补钙吗5.孕妇不宜食用的食物6.孕妇应多吃粗粮7.孕妇应少用滋补药品8.孕妇不宜多
吃精米、精面9.孕妇不宜多吃肉10.孕妇不宜食用过敏性食物11.孕妇应少食方便食品12.孕妇不宜过多
饮茶
三个月时的胎教方案1.抚摸胎教2.音乐胎教3.情绪胎教
专家指导1.怀孕三个月时的注意事项2.怀孕
三个月时应该了解与准备的事3.多胎妊娠4.写字楼里准妈妈须知
第五篇 怀孕第四个月母亲与胎儿1.胎
儿的成长2.母体的变化生活与保健1.妊娠中期的保健措施2.孕期的性生活原则3.孕妇为什么容易发生腿
抽筋4.孕妇选鞋注意事项5.孕妇要经常散步6.孕期要保证适量的有氧运动7.孕妇妊娠期应适当增重8.孕
妇不宜拔牙9.孕期牙科治疗的限制10.孕期常见的牙周问题11.孕妇牙龈肿胀与出血12.白带增多与外阴瘙
痒13.妊娠期滴虫性阴道炎的防治14.妊娠期真菌性阴道炎的防治15.怀孕中期腹痛的鉴别与处理措施16.
孕妇腹泻要及时治疗17.孕期下肢静脉曲张的预防18.孕妇不应忽视的一些症状19.孕期应注意乳头的保
养20.如何解除孕期身体酸痛21.妊娠黄疸是怎么回事22.孕期注意预防肾结石
饮食与营养1.妊娠中期的膳

食原则2.妊娠中期要合理补充矿物质3.怀孕四个月时的饮食营养4.孕妇要注意适量补钙5.孕妇不宜过量食用高钙食品6.孕妇要注意补铁-7.孕妇要适量补锌8.孕妇要注意补碘9.孕妇要适量摄入维生素A10.孕妇要适量摄入维生素B111.孕妇要适量摄入维生素B212.孕妇要适量摄入维生素B613.孕妇要适量摄入维生素B1214.孕妇要适量摄入维生素C15.孕妇要适量摄入维生素D16.孕妇要适量摄入维生素E17.孕妇要适量摄入维生素K18.孕妇不宜盲目过量补充维生素和钙

四个月时的胎教方案1.音乐胎教2.视觉胎教3.环境胎教4.体操胎教专家指导

1.怀孕四个月的注意事项2.怀孕四个月时应该了解与准备的事3.葡萄胎的诊断与治疗4.葡萄胎患者以后还能怀孕吗5.羊膜腔穿刺对母胎有害吗

第六篇 怀孕第五个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.胎动2.计算胎动次数3.孕妇情绪与胎动4.妊娠中期性生活注意事项5.孕妇个人卫生6.妊娠中期孕妇的服饰7.孕妇的居住环境8.孕妇居室不宜摆放花草9.孕妇不宜养宠物10.孕妇不宜长时间看电视11.孕妇不宜睡席梦思床12.孕妇不宜睡电热毯13.孕妇不宜长时间使用电扇和空调14.孕妇不宜使用电吹风15.孕妇不应忽视睡午觉16.孕妇不宜仰卧或右侧卧17.孕妇不宜坐浴18.孕妇洗澡水温不宜过高19.孕妇要警惕噪音20.孕妇应避免汽油味21.孕妇不宜过度疲劳22.不同怀孕期应做不同运动

饮食与营养1.怀孕五个月时的饮食营养2.孕妇最易忽视的营养素——空气、水和阳光3.怀孕就该吃俩人的饭吗4.孕妇不宜过分滋补5.孕期不可暴饮暴食6.怀孕期如何补充营养7.孕妇晚餐不宜多吃8.孕妇不宜吃火锅9.选购孕期营养品的注意事项

五个月时的胎教方案1.音乐胎教2.对话胎教3.触摸胎教4.视觉胎教专家指导

1.怀孕五个月的注意事项2.怀孕五个月应该了解与准备的事3.孕妇自己可以监测的项目

第七篇 怀孕第六个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.孕妇性生活不宜过频2.孕妇活动不宜太少3.孕妇不宜久坐久站4.孕妇应注意休息5.孕妇不宜过多进行日光浴6.孕妇不宜去拥挤的公共场所7.孕妇适宜的睡眠姿势8.孕妇应注意预防便秘

饮食与营养1.怀孕六个月的饮食营养2.孕妇不宜过量食用海带3.孕妇吃兔肉孩子会得兔唇吗4.孕妇不宜长期采用高脂肪饮食5.孕妇不宜长期采用高糖饮食6.孕妇不宜节食

六个月时的胎教方案1.对话胎教2.音乐胎教3.触摸胎教4.色彩胎教专家指导

1.怀孕六个月的注意事项2.怀孕六个月时应该了解与准备的事

第八篇 怀孕第七个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.妊娠晚期常见症状及应对措施2.孕妇为什么容易心慌气短3.孕妇应重视前置胎盘的防治4.妊娠期痔疮处理方法5.妊娠期发生坐骨神经痛怎么办6.妊娠期糖尿病的防治7.孕妇下肢浮肿的治疗8.孕妇小腿抽筋的治疗9.孕妇胃灼痛的防治10.孕妇要预防贫血11.鼻塞和流鼻血的防治措施12.住高层建筑的孕妇应注意活动..13.孕期可接种的疫苗14.孕期不接种的疫苗15.减轻妊娠纹的方法16.胎位不正的纠正方法

饮食与营养1.怀孕七个月时的饮食营养2.适宜孕妇补充营养的食物3.不适宜孕妇的食物4.孕妇要适当补钙5.孕妇能否服用人参6.孕妇不宜吃黄芪炖鸡7.黄鳝可防治妊娠高血压及糖尿病

七个月时的胎教方案1.对话胎教2.语言胎教3.音乐胎教4.运动胎教专家指导

1.怀孕七个月时的注意事项2.怀孕七个月时应该了解与准备的事3.母子血型不合及其危害4.母子血型不合怎么办5.妻子怀孕期，丈夫该怎么做

第九篇 怀孕第八个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.妊娠晚期的保健措施2.需要提前入院待产的情况3.妊娠晚期乳房保健注意事项4.怀孕晚期腹痛的鉴别与处理5.妊娠性皮炎6.妊娠高血压综合征7.妊娠晚期阴道出血8.孕妇运动不宜过于剧烈9.孕妇妊娠晚期不宜远行10.孕妇洗澡有讲究11.双胎妊娠的注意事项

饮食与营养1.妊娠晚期的膳食原则2.怀孕八个月时的饮食营养3.妊娠晚期的营养补充4.孕妇不宜食用糯米甜酒

八个月时的胎教方案1.对话胎教2.音乐胎教3.联想胎教专家指导

1.怀孕八个月时的注意事项2.怀孕八个月时应该了解与准备的事3.孕期常见误区4.什么是早产5.引起早产的原因6.如何预防早产7.怀孕八个月出生的婴儿能活吗

第十篇 怀孕第九个月母亲与胎儿1.胎儿的成长2.母体的变化生活与保健1.妊娠晚期常见异常情况的应对措施2.怀孕晚期不适情况的应对措施3.孕妇贫血的纠正方法4.围产期心肌病的防治措施5.妊娠晚期不宜乘坐飞机6.妊娠晚期不宜骑自行车或者开汽车7.高危胎儿的症状与标准

饮食与营养1.怀孕九个月时的饮食营养2.孕妇四季饮食3.妊娠晚期应注意摄食富含维生素K的食物

九个月时的胎教方案1.触摸胎教2.情绪胎教3.视觉胎教专家指导

1.怀孕九个月时的注意事项2.怀孕九个月时应该了解与准备的事3.重视胎儿出生前的检查4.羊水的来源5.羊水的作用6.羊水过多有哪些危害7.羊水过少有哪些危害8.帮你了解产房情况

第十一篇 怀孕第十个月母亲与胎儿1.胎儿的生长2.母体的变化生活与保健1.分娩前的思想准备2.分娩前的身体准备3.分娩前的物质准备4.分娩前准妈妈的准备5.分娩前准爸爸的准备6.丈夫是最佳的生产陪护人7.产妇临产入院不宜过早或过晚8.待产中的突发情况9.临产征兆10.产程的三个阶段11.丈夫应帮助妻子顺利生产12.产妇怎样配合接生13.产妇待产时不宜精神紧张14.产妇在分娩时不宜大声喊叫15.怎样预防产后大出血16.怎样预防产后大出血后遗症17.什么是过期妊娠18.过期妊娠的危害

饮食与营养1.怀孕十个月时的饮食营养2.临产时的饮食原则3.产前吃巧克力好

十个月时的胎教方案1.情绪胎教2.视觉胎教3.新生儿教育专家指导

1.怀孕十个月时的注意事

项2.怀孕十个月时应该了解与准备的事3.分娩方式4.自然分娩好5.阴道产的优缺点6.什么情况下选择剖宫产7.剖宫产的优缺点8.剖宫产的小孩聪明吗9.无痛分娩是消除疼痛的自然分娩10.选择自然分娩、无痛分娩还是剖宫产11.什么是导乐分娩12.矮小的孕妇一定难产吗13.肥胖孕妇容易难产吗14.高危妊娠15.分娩时为何要做会阴侧切16.胎盘钙化表示胎儿有危险吗第十二篇 孕期每月营养食谱一个月时的营养食谱两个月时的营养食谱三个月时的营养食谱四个月时的营养食谱五个月时的营养食谱六个月时的营养食谱七个月时的营养食谱八个月时的营养食谱九个月时的营养食谱十个月时的营养食谱第十三篇 产后调理产后调整1.产褥期保健措施2.产后要做哪些检查3.产后要注意哪些卫生4.剖宫产术后的护理措施5.剖宫产后注意事项6.什么是恶露7.怎样观察恶露8.怎样处理恶露9.产后如何护理乳房10.月子里怎样安排穿衣11.月子里不宜一直卧床12.产后为什么汗多13.产后为什么会脱发14.产妇月子里能梳头吗15.产妇月子里能看电视吗16.产妇做康复体操好处多17.做产后康复保健操的注意事项18.产妇怎样做产褥期康复体操19.产后健美的方法有哪些20.产后瘦身运动21.产后瘦身的四大误区22.产后美腿运动23.哪些产妇不宜做康复体操24.产妇如何采取睡卧姿势25.产妇多长时间会来月经26.产后怎样避孕27.剖宫产术后如何避孕28.哺乳期如何使用比林斯法避孕29.产后可以使用避孕针避孕吗30.产后如何护理会阴部31.怎样预防产后乳房下垂32.如何预防产后肥胖33.产后阴道松弛怎样防治34.产后性生活的注意事项35.产后多长时间可以过性生活36.产后性生活中丈夫的注意事项37.产后为什么会发生性交痛38.产后如何享受性交39.产后多长时间可以劳动40.产妇怎样给新生儿喂奶41.产妇不宜躺着哺乳产后保健1.产褥期感染的预防2.防止产后感冒3.预防产后中暑4.产后尿潴留应怎样防治5.产后腹痛的应对措施6.产后阴道疼痛的应对措施7.子宫脱垂的防治措施8.产后子宫变位的防治措施9.产褥期发热的原因10.产后痔疮的防治11.产后易发尿道感染12.如何防治产后盆腔静脉曲张13.产后易发尿失禁14.产后膀胱炎的防治15.产后便秘的预防16.产后肛裂的防治17.防治产后抑郁症18.产妇用药对宝宝的影响19.哪些产妇不适合哺乳产后饮食1.产后怎样选择饮食营养2.产后饮食营养要注意什么3.产妇不宜过量滋补4.产后饮食禁忌5.产后不宜多吃鸡蛋6.产后能吃蔬菜水果吗7.产后吃水果的注意事项8.产妇适宜吃桂圆9.产妇适宜吃山楂10.产妇适宜吃桔子11.产妇如何补铁12.产后如何注意饮食卫生13.产妇乳汁不足怎么办14.产后何时开始喝催乳汤15.产妇乳汁不足的饮食调理方法16.产妇会阴切口或腹部刀口吃海鲜会发炎吗17.产后应少吃太咸、太酸的食物18.产后不宜食用过量味精19.产妇忌补食人参20.产后不宜吃炖老母鸡21.产后不宜多吃巧克力22.产后不宜喝茶产后食谱1.产褥期营养食谱2.哺乳期营养食谱参考文献

章节摘录

书摘4.孕前物质生活准备 生儿育女，离不开物质保障。十月怀胎，也使准妈妈的生理、心理发生了一系列的变化。为了保证宝宝能够健康地成长，应该从以下几个方面做好物质生活准备。

(1)良好的居住环境 房屋是孕育后代必不可少的条件，不论是宽敞舒适的住房还是狭小拥挤的住房，最首要的是解决阳光照射和室内保温的问题。住在阴暗的房间内，孕妇及将来出生的孩子得不到阳光的照射，身体中钙的吸收就会受到影响，进而影响孕、产妇及孩子的骨骼发育。由于没有阳光，室内阴暗潮湿，还会增加产妇的产后病如关节疾患等。另外，在阴暗湿冷的室温中换尿布，还会增加婴儿患感冒等疾患的可能。所以，保持室内阳光充足是十分重要的。如果住房条件不好，应尽可能减少室外高大树木对室内阳光照射的影响，同时将玻璃窗擦洗干净，增加采光度。冬季的住房更要解决保温问题，具体做法是增设取暖设施，维修好房屋等。居室的布置应协调。房间的色彩应与家具的色彩相互配合，居室的色彩具有强烈的心理暗示作用：白色给人以清洁朴素、坦率、纯真的感觉，蓝色给人以安宁、冷静、深邃的感觉。这两种颜色都可以使人的神经松弛，体力和精力得到很好的恢复。房间中各种色彩的合理搭配，可以使紧张劳累了一天的孕妇回到家后尽快地去除疲劳。而选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室，更可使孕妇心情舒畅、精神愉悦，有利于腹中小生命的发育。居住的环境应远离嘈杂。居室中的温度和湿度要适宜，温度、湿度太高或太低均易使人感到不舒适，不利于孕妇休息。另外，孩子出生后，可能需要保姆或父母的照顾，因此，房子是否有足够的空间，也是应该考虑的。

(2)必要的经济准备 孕期的生活费用。怀孕期间花费最大的是生活费用。从怀孕开始，就要调剂饮食，以满足孕妇身体对营养物质的需求。这就要求在计划怀孕时将这部分开支考虑在内。怀孕使女性的身体外形发生改变，过去的衣服已经不能穿了，这就需要购置孕妇装、保护孕妇和胎儿的腹带等等。还要购买孕妇专用的化妆品，在计划孕期费用时，应适当考虑这些方面的开支。怀孕后的医疗、生产费用。在孕产期，为保证胎儿和孕妇的安全，同时为生产做必要的准备，例行的产前检查是不能免的。怀孕期间，有可能会出许多意想不到的事情，如前置胎盘、早产等等。在做费用计划时，应将这些可能出现的意外考虑在内。为了保证母婴安全，孕妇应在医院分娩，因此应考虑到分娩时的手术费用、住院费用以及新生儿出生后的费用。在计划孕期和生产时的费用时，应适当地准备宽绰一些，以备临时之需。相关的书籍和磁带。怀孕前还应准备一些胎教音乐唱片、磁带等。音乐能够陶冶性情、加强修养、增进健康和激发想像力，因此，胎教音乐对于促进孕妇和胎儿的身心健康具有不可低估的作用。另外，还应该准备一些指导孕产期保健的书籍，以帮助孕妇科学正确地认识生命诞生的过程，实现优生优育。 P12-13

编辑推荐

未出生的宝宝仿佛是一颗等待勃发的种子，准父母们正如一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。等待的过程充满着困惑，从开始到宝宝出生，准父母们只有做足功课，才能获得更安全、更满意的生产经验。本书讲述了育龄夫妇孕前优生的准备工作、孕妇的日常生活保健、营养保健、妊娠过程中异常疾病的防治等内容。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、便于查阅的孕育宝典。

精彩短评

- 1、先是借同事的来看，后来觉得自己需要收藏一本。在未来的十个月里，可以按图索骥地查找自己关心的信息。强烈推荐给准备怀孕或者已经好孕的朋友们！
- 2、这本书不错。写的很细。
- 3、有点用，多学点东东吧。
- 4、客观的说真的是太一般的一本书了，买了很多本，这本几乎没怎么看，几乎就是东拼西凑别人家的东西，其他几本非常好的

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