

《怀孕日志》

图书基本信息

书名：《怀孕日志》

13位ISBN编号：9787512705579

10位ISBN编号：7512705573

出版时间：2013-5

出版社：中国妇女出版社

作者：[英]麦琪·布洛特

页数：476

译者：张天一,马童煜,孙欣

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

《怀孕日志》

前言

怀孕是女性进入重要人生阶段的一个特殊时期，在这段时间里，女性需要快速地学习和了解关于怀孕和分娩过程的知识。从前，女性是按照传统方式由接生婆和女性亲属照顾在家生产，这就使怀孕和分娩成为人们熟悉的过程。如今，像这样的第一手经验已经很少了，第一次怀孕的女性很有限地了解甚至不了解女性怀孕和分娩过程的知识。因此，在整个怀孕过程中，绝大多数的女性都怀着既不安又好奇的心情。当了解到自己的生活方式会给自己和孩子的健康带来很大的影响时，这种不安与好奇常常会加剧。鉴于这些原因，女性非常需要获得正确的、使人信服的、易于理解的有关信息。《怀孕日志》由多位不同领域的专业人士编写，他们都是各自领域的专家。这些助产士、医生、产科专家和儿科专家负责了成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生了成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助，他们的经验和知识汇集成本书；与此同时，本书还包括营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的指导。大部分有关怀孕的书籍只是为女性而写的，如今，很多男性也希望了解他们未出生的宝宝的成长发育，但是总是感觉信息很少，他们常常觉得被排斥在外。本书为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑，同时也为女性在孕期和初为人父母时如何让伴侣一起参与提供了建议。

《怀孕日志》

内容概要

《怀孕日志》一书由多位不同领域的专业人士编写，每天都有来自专家的综合建议和令人惊叹的详尽图片。这些曾经负责过成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生过成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助的助产士、医生、产科专家和儿科专家，把他们的经验和知识汇集成《怀孕日志》这本书，希望能够通过这些经验和知识，为孕期和正在备孕的女性提供正确的、使人信服的，易于理解的有关信息。

《怀孕日志》一书共分为六大部分，从保持孕期最佳的健康状态开始，之道分娩的那一天，陪伴孕妇度过怀孕和孕期中不同寻常的280天；从妊娠早期疲乏的建议、休产假的权利到不伤害正在成长婴儿的性行为等各方面的实践指导为孕妇度过妊娠40周保驾护航。

不仅如此，本书还包括了营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。

同时，《怀孕日志》一书并不只针对与女性，这本书同时也能够满足对于想要了解出生的宝宝的成长发育情况的准爸爸们的需求，为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑。

本书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的工具。陪伴孕妇安心度过孕期每一天！

《怀孕日志》

作者简介

书籍目录

前言	
导读	
健康的孕期	
孕期中的饮食	14
安全的锻炼	18
性生活	19
疾病与药物	20
生活方式中的隐患	24
皮肤、头发和牙齿	26
孕期旅行	28
欢迎您进入怀孕的最初3个月	
孕期第1周	34
孕期第2周	42
受孕	50
孕期第3周	52
基因与遗传	54
孕期第4周	62
孕期第5周	70
孕期第6周	78
一个正在改变的世界	82
孕期第7周	88
增加肌肉强度的训练	90
流产	94
孕期第8周	98
产前护理的选择	102
孕期第9周	108
胎儿的生命支持系统	112
孕期第10周	118
您的登记预约	122
孕期第11周	128
孕期第12周	136
超声扫描	138
筛查试验	142
欢迎您进入怀孕的第2个3个月	
孕期第13周	150
诊断试验	152
孕期第14周	160
孕期第15周	168
孕期第16周	176
孕期第17周	184
孕期第18周	192
安全地锻炼	196
孕期第19周	202
孕期第20周	210
第20周的扫描	214
孕期第21周	220
孕期第22周	228

孕期第23周	236
孕期第24周	244
腹部训练	250
孕期第25周	254
欢迎您进入怀孕的第3个3个月	
孕期第26周	264
孕期第27周	272
孕期第28周	280
评估胎儿的发育和健康	284
孕期第29周	290
孕期第30周	298
分娩的计划	302
孕期第31周	308
双胞胎	312
孕期第32周	318
孕期第33周	326
孕期第34周	334
孕期第35周	342
孕期第36周	350
孕期第37周	358
孕期第38周	366
孕期第39周	374
孕期第40周	382
过期妊娠	391
临产和分娩	
镇痛的选择	394
应对疼痛	395
自然镇痛方法	396
镇痛药物	400
第一产程	406
接近临产	407
分娩的进程	410
分娩监护	416
第一产程中的姿势	418
第二产程和第三产程	420
娩出胎儿	421
新生儿娩出后	426
特殊情况	428
早产	429
引产	430
臀位	431
多胎分娩	432
辅助分娩	434
剖宫产	436
与婴儿一起的生活	
第1个12小时	440
第1周第1天：回家	442
第1周第2天：接近中	443
第1周第3天：每天护理	444

第1周第4天：第一次出门 445
喂养您的婴儿 446
第1周第5天：做检查 448
第1周第6天：找到适合自己的方法 446
特别监护宝宝 450
第1周第7天：日渐紧密 452
第2周第8天：健康喂养 453
第2周第9天：照顾自己 454
第2周第10天：护理宝宝 455
第2周第11天：学会自主判断 456
第2周第12天：重温分娩 457
第2周第13天：感受亲密 458
第2周第14天：新的开始 459
产后6周检查 460
疾病和并发症
孕期常见问题 464
妊娠与分娩的并发症 470
关注产后 473

章节摘录

版权页：插图：如果在怀孕前有病史或者怀孕期间得了任何疾病，在用某种药或停用某种处方药前，都要咨询医生。病史如果您在怀孕前有高血压或糖尿病类的病史，您的孕期将被认定为是高风险的过程，您需要被细心地监护。如果您刚怀孕时正在因某种疾病服用药物，不要停止服药，但是要尽快咨询医生。您会被告知正在服用的药物是安全的，或者您需要更换另一种药物。最重要的是在您怀孕期间要控制好疾病，从而最大限度地降低您和胎儿的风险。这通常需要继续服用药物。糖尿病如果您有糖尿病，并且计划怀孕，您需要咨询医生怎样控制您的病情。很多医院都有糖尿病分析诊所，在那里您可以与医生讨论控制您的血糖指标的最好方法，谈论如何在孕期控制糖尿病。建议有糖尿病的女性在准备怀孕前3个月和怀孕的最初3个月每天服用5毫克的叶酸，这比没有糖尿病的女性每天服用400微克剂量要大（见16页）。原因在于糖尿病会增加胎儿出现问题的风险，如：脊柱裂。对于脊柱裂叶酸有预防作用。分娩对于有糖尿病的女性也存在更多的问题，如：婴儿过大、刚出生时发生呼吸问题、黄疸以及低血糖。当您一怀孕就应该被转给针对糖尿病人的产科专科医生，在那里您会得到特殊的照顾。您需要更频繁的产前检查、更多的超声波检查和专门监测您的血糖水平的血液检查。您可能需要每天注射大约4支胰岛素，剂量一般会随着孕龄增加而稳步增加直到分娩。您的血糖水平控制得越好，您和胎儿在孕期的问题和风险就越小。因为患有糖尿病的女性怀孕后期的风险会提高，如：产前子痫症（见472页）和胎儿出生时死亡。您通常会被建议在分娩日前大约一周做引产术（见430页）。一旦开始分娩，医生会密切监测您的血糖水平，您可能需要注射胰岛素和点滴糖，您的婴儿的血糖水平也会在出生后24小时内被密切监测。分娩后，您的胰岛素剂量将会减少到怀孕前的水平：如果您是母乳喂养，剂量可能会进一步减少。癫痫如果您患有癫痫病，在准备怀孕前与医生讨论怀孕的问题非常重要。因为特定的药物对胎儿发育有一定的危害。虽然如此，控制癫痫病的发作也是十分重要的，所以您的医生会努力确保您怀孕前服用最少剂量的药物。当您怀孕大约20周的时候，要进行超声波检查，仔细观察胎儿是否异常（见214页），如：腭裂，它和某些药物有些许的关系。如果您的情况在怀孕期间变差了，需要联系您的医生。

《怀孕日志》

编辑推荐

《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》由多位不同领域的专业人士编写，他们都是各自领域的专家。这些助产士、医生、产科专家和儿科专家负责了成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生了成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助，他们的经验和知识汇集成《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》：与此同时，《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》还包括营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的指导。《怀孕日志:280天孕产专家权威指导》还为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑，同时也为女性在孕期和初为人父母时如何让伴侣一起参与提供了建议。

《怀孕日志》

精彩短评

1、很有用！！知道了很多不知道的东西

《怀孕日志》

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