

# 《孕产妇全程保健全书》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇全程保健全书》

13位ISBN编号：9787222089358

10位ISBN编号：7222089357

出版时间：2012-5

出版社：冯若 云南人民出版社 (2012-05出版)

作者：冯若

页数：461

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)

# 《孕产妇全程保健全书》

## 内容概要

《孕产妇全程保健全书(超值白金版)》旨在打造孕产全程即查即用的健康指南，全程呵护准妈妈孕产期，解答各种疑问，凡孕产妇普遍关心和经常遇到的问题，诸如，怎样缓解早期孕吐，孕期用药是否安全，职场准妈妈如何缓解孕期疲劳、如何实施胎教最有效，分娩过程中如何与医生配合，产后塑身方法及哺乳问题，等等，你都可以在书中找到答案。针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，以及不这么做的后果。每个问题都阐述得详细而深入，彻底把孕产保健知识和方法讲清楚了，让准妈妈及家人学起来轻松，用起来放心。

## 书籍目录

第一章 孕前必须懂得的几个问题 你了解必要的优生常识吗 保证优生的条件 杜绝近亲结婚 为何会有弱智儿 父母能遗传给孩子什么 年龄会影响精子质量 准爸爸的生育隐患 妇女的最佳生育年龄 生育宝宝的最佳月份 妊娠中的致畸因素 预防“缺陷宝宝”的9大措施 关于怀孕你知道多少 女性生殖器官 男性生殖器官 女性排卵和男性射精 成功受孕的基本条件 怀孕时间是可以控制的 确定排卵日的重要性 确定排卵期的方法 常见的避孕方法 不孕不育的主要原因 人工授精 试管婴儿 性生活和谐与怀孕有关吗 性爱和谐与受孕概率 性生活的四个阶段 男女性欲存在差异 男女性生理特点 把握良好的性爱节奏 夫妻沟通配合很重要 学习必要的性技巧 把握性生活频度 性交体位对受孕的影响 生男生女可以自由选择吗 做好必要的准备 排卵日同房易生男孩 重碳酸钠冲洗阴道易生男孩 避开排卵日同房易生女孩 改变性交体位 身心都保持在最佳状态了吗 孕前必须调养好身体 孕前健康生活准则 孕前居家安全准则 做好怀孕的心理准备 孕前工作安全准则 孕前做好情绪调整 孕前做好经济准备 孕前做好物质准备 营造良好的环境 制定孕前健身计划 你知道要提前3个月调理饮食吗 孕前3个月开始补充叶酸 先排毒再怀孕 准妈妈不宜过于肥胖 准爸爸不宜过于肥胖 准妈妈孕前饮食指导 准爸爸孕前饮食指导 通过食补远离贫血 孕前3个月戒除烟酒 你有一份周全的孕前计划了吗 制定孕前计划 孕前优生咨询 孕前常规检查 孕前特殊检查 受孕前注射风疹疫苗 孕前须彻底治疗的疾病 掌握最佳受孕时机 避孕药停用6个月后再受孕 掌握自己的生物钟 真正的胎教从孕前开始 哪些情况不宜受孕 不宜受孕的七种情况 哪些疾病患者不宜受孕 避孕失败不宜继续妊娠 新婚不宜马上怀孕 长期服用药物者不宜立即怀孕 受过X光照射的妇女不宜立即怀孕 早产或流产后不宜立即再孕 处于特殊状况，你做好特别准备了吗 高龄女性的孕前准备 盆腔炎患者的孕前准备 卵巢囊肿患者的孕前准备 红斑狼疮患者的孕前准备 甲状腺疾病患者的孕前准备 高血压患者的孕前准备 糖尿病患者的孕前准备 癫痫患者的孕前准备 肾脏疾病患者的孕前准备 心脏疾病患者的孕前准备 病毒性肝炎患者的孕前准备 性传播疾病患者的孕前准备 第二章 孕1月：我真的怀孕了吗 我真的怀孕了吗 可能怀孕的身体征兆 验孕方法 身心上的可能转变 极容易疲倦 出现了害喜反应“这是真的吗” 有点兴奋，有点快乐 内心充满了矛盾 变得情绪化 有点没信心 有期待，也有担心 害喜怎么办 调节饮食，减轻害喜 心态和心情很重要 孕1月的胎儿什么样 第1周 第2周 第3周 第4周 给胎儿一个健康的环境 不吸烟，不饮酒 吸烟影响胎儿健康发育 酒精对胎儿危害大 孕妇务必戒烟戒酒 孕妇务必远离毒品 绝对不能乱用药 用药止吐不可取 滋补药品不可长用 避免使用驱虫药和泻药 疫苗接种要谨慎 禁止使用利尿剂 不宜使用清凉油、风油精 中药也有副作用 西药可导致胎儿畸形 远离日常危险因素 特别时期要避开有害物质 电脑、打印机、复印机 电视、电扇和空调 电磁辐射和噪音 X光等放射线 电热毯和席梦思床 清洁用品和杀虫剂 美容美发产品 油漆与涂料 自来水和煤气 花草和宠物 公共电话 安全工作 孕妇不宜从事的行业 保证规律的三餐 工作中缓解早孕反应的方法 工作莫勉强 科学减压 营造舒适的工作环境 避免事故 工作期间的运动 争取少加班 保持良好的职业形象 安全出行 应对出行难的问题 开车及交通安全 乘电梯时的注意事项 孕期旅行 旅行饮食安全 旅行注意事项 乘飞机旅行注意事项 孕1月如何胎教 做好孕期胎教计划 孕1月胎教方案 孕1月胎教重点 在想象和憧憬中开展胎教 这阶段还须关注的事 做好怀孕日记 预防胎儿畸形 注重营养和健身 预防胎儿流产 预产期 宫外孕 葡萄胎 准爸妈应当了解的数字 何时必须停止性生活 孕1月的运动 孕1月美食推荐 第三章 孕2月：行动一定要小心 身心上的可能转变 害喜更厉害 烧心 经常口渴 唾液增加 消化不良 乳头胀痛，乳房增大 腰围明显变粗 皮肤干痒 排尿频繁 容易便秘 胀气与放屁 异常敏感 跟丈夫发脾气 倦怠感难以抗拒 无法坦然接受别人的帮助 孕2月的胎儿什么样 第5周 第6周 第7周 第8周 一人进食，两人营养 应具备的营养常识 中国居民平衡膳食宝塔 及早做好营养规划 脂肪 蛋白质 碳水化合物 补铁 补钙 补充维生素 补充叶酸 多喝水，适量摄取盐 谨慎选择食品 远离危险食物 健康零食 孕妇奶粉 孕妇吃什么对胎儿皮肤好 孕2月如何胎教 孕2月胎教方案 和谐的夫妻关系有助于胎教 这阶段还须关注的事 睡眠问题 阴道出血 外阴清洁 自然流产 人工流产 关于保胎 胎停育 唐氏综合征 遗传咨询与诊断 体重问题 体重为什么会增加 孕2月如何运动 孕2月美食推荐 第四章 孕3月：看起来像孕妇了 身心上的可能转变 子宫和乳房变化更加明显 过去的衣服已经不能上身了 心态平和起来 有了更多的担忧 孕3月的胎儿什么样 第9周 第10周 第11周 第12周 适时穿着孕妇装 挑选孕妇装 着装舒适得体 内衣裤的选择 选择鞋子 增添妊娠美感 防辐射服的选择和洗护 职场女性的孕期准则 何时公布怀孕消息 怎么告诉老板最合适 职场准妈妈应有的心态 兼顾工作效率和胎儿安全 制定合适的产假计划 孕3月如何胎教 宝宝大脑发育过程 孕3月胎教方案 适当的物理刺激 这阶段还须关注的事 荒诞不经的梦境 性生活改变 准爸爸担子重 出生缺陷筛查 孕3月的运动 孕3月美食推荐 第五章 孕4月：感觉舒服多了身

# 《孕产妇全程保健全书》

心上的可能转变 已经习惯了 腹部会日益突出 体能增强，精神状况转好 尿频缓解，白带增多 常常感到身体发热 鼻塞、流鼻涕、流眼泪 牙龈变得敏感 头痛频繁发生 出现眩晕感 性欲开始觉醒 皮肤变化 预防色素沉着的食谱 手心、脚心发红发干 血管粗大突起 长出息肉 容易长痱子 皮肤干燥、敏感 妊娠丘疹 孕期皮肤保养 毛发变化 孕期头发保养和护理 指（趾）甲变化 担心丈夫厌弃自己 无缘无故大动肝火 变了个人一样 责任感和骄傲 矛盾心理加重 疑虑重上心头 孕4月的胎儿什么样 第13周 第14周 第15周 第16周 准妈妈的仪态 站姿 坐姿 睡姿 转变姿势要轻缓 孕4月如何胎教 孕4月是胎教的最佳时期 带宝宝到大自然中去 准爸爸是胎教的主力军 运动，别让胎儿感到摇晃 向医生寻求运动方面的建议 动作舒缓的运动最合适 确定运动量和运动强度 避免出现脱水症状 正确的运动姿势 运动要有规律 运动前别忘了热身 留意身体重心的改变 运动时注意控制体温 利于顺产的运动 孕妇游泳好处多 孕妇安全游泳须知 锻炼关节和肌肉 会阴收缩运动 这阶段还须关注的事 注意饮食 注意健康 保证高质量的睡眠 必要的产前检查 经常洗澡很必要 学会放松心情 孕4月美食推荐 ..... 第六章 孕5月：孕味十足 第七章 孕6月：胎动更加频繁 第八章 孕7月：感觉像是带球跑 第九章 孕8月：进入孕晚期 第十章 孕9月：迎接分娩到来 第十一章 孕10月：怀孕就要结束啦 第十二章 孕期疾病须知 第十三章 准妈妈变成新手妈妈 第十四章 新生儿的喂养 第十五章 新生儿护理 第十六章 产后母婴保健

## 章节摘录

版权页：插图：宽容善待一切 宽容能带来欢乐，欢乐的气氛能使夫妻感情融洽，也利于成功受孕。许多人孕前都不知道，孕期女性身心都会发生一系列的变化，加之工作、学习、生活等诸多因素的影响，她们常常会变得紧张、空虚或焦躁易怒，男性也会因妻子身体和性情的变化而变得不耐烦。孕前夫妻双方都应应对即将到来的全新生活有一个清醒的认识，一旦问题发生，只要无关原则，都可本着息事宁人的态度淡而化之，放下不提。

**孕前工作安全准则** 想要孕育一个健康的宝宝，准妈妈要提前回避有害的工作环境，或是在工作时做好对自己的保护工作。准妈妈孕前应回避的环境或工作有：

1. 接触刺激性物质或有毒化学药品的环境，例如，油漆厂、农药厂、化工厂、污水处理点。刺激性气体可导致胎儿流产、早产，有毒的化学物质会影响胎儿智力发育。
2. 放射性辐射严重的环境：例如网吧、医院放射室。放射性辐射会影响胎儿正常发育、造成畸形。
3. 震动或冲击可能波及女性腹部的工作，例如，公交售票员。这类工作时刻有碰撞或摔伤的危险，对孕期女性来说极其不利。
4. 温度异常、高噪音或空间密闭的环境，例如，冷库、高温车间。这类环境不利于受孕和胎儿发育。
5. 能接触到疾病传染源的环境，例如，医院病房、防疫站。病毒一旦由母体进入胎儿体内，可导致胎儿感染。
6. 大量耗费体力或频繁做扭转、弯曲、攀登动作的环境，例如：纱厂、发货车间等，过度劳累易引起内分泌失调。
7. 需要长时间站立，不能适时休息的工作，例如礼仪、接待。长时间保持一种姿势容易导致劳累，对受孕不利。
8. 远离人群、独自进行的工作，例如，仓库看护。此类工作一旦发生意外，缺乏抢救条件，也无人相助。

此外，女性孕前在工作中还应注意自觉保护自己。比例，使用电脑时要穿着防护服；从事长时间、高强度的工作时，要抽空休息几分钟；工作应酬中，拒绝烟酒等。

**孕前做好情绪调整** 情绪是人类各种心理活动的表现，可分为积极的、消极的、不确定的三种。情绪与个人期望和现实状况联系密切，也与个人的性格有关。健康、良好的孕前情绪，有助于提高受孕质量。孕前情绪调整需注意以下几个方面：要营造和谐、欢乐的家庭气氛 夫妻之间要加强交流，互相理解和尊重，避免因家庭不和影响双方情绪。日常生活中，妻子凡事要积极对待，不可过于苛刻。丈夫也要勇于承担，在妻子遇到挫折时，要善于开导；在两人发生矛盾时，也要表现出应有的宽容大度。温馨的氛围对自己、对家庭和未来的小宝宝都有好处。保持情绪稳定和愉快 孕前情绪不佳或不稳是优生的大敌，夫妻双方性生活中存在勉强、抵触和仇恨情绪的，会降低性生活质量，甚至还会引发性功能障碍，降低成功受孕的概率，而男性在性生活时的精神状态，还会影响精子质量和活力。因此，要想成功受孕，并孕育出优质的宝宝，稳定愉悦的情绪极其重要。

# 《孕产妇全程保健全书》

## 编辑推荐

《孕产妇全程保健全书(超值白金版)》为中国家庭必备的孕产全程指南。全方位呵护准妈妈和胎宝宝的健康。书中有孕产妇保健相关领域的最新研究成果、实用的孕产妇保健方法和技巧、科学的孕产妇营养膳食指南和运动指南、全程跟踪式的孕育指南。

# 《孕产妇全程保健全书》

## 精彩短评

- 1、挺好的，看起来还是不错的
- 2、介绍很详细，很适合80后没有育儿经验的用。
- 3、好的不得
- 4、内容很全面。非常好~
- 5、和在书店看的一样，价格便宜
- 6、很齐全，不错，物有所值
- 7、内容很全面，实用性较好，专业程度一般，
- 8、给朋友买的。。。不大好评价

# 《孕产妇全程保健全书》

## 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)