

# 《孕产大百科》

## 图书基本信息

书名：《孕产大百科》

13位ISBN编号：9787537536264

10位ISBN编号：7537536260

出版时间：2008-1

出版社：河北科技

作者：李雪明

页数：371

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)

# 《孕产大百科》

## 内容概要

《孕产大百科》主要内容：权威专家精心打造，为每个即将做母亲的女人提供科学而又实用的孕育指南，集权威性、专业性为一体，是现代家庭保健的必备读本。怎样生个聪明的孩子，怎么知道怀孕了，母体变化与胎儿生长情况，怀孕与日常生活，孕期营养与饮食，孕期异常情况与疾病，如何顺利分娩。

## 书籍目录

第一章 怎样生个聪明的孩子一、婚姻与优生的关系科学择偶是优生的先决条件怀孕必备的条件婚前检查的好处婚前检查的内容未婚先孕的危害不可忽视新婚期的性生活婚后不宜马上怀孕过度疲劳不宜优生最佳生育季节最佳生育年龄女子性高潮有益优生把握最易受孕的时间如何决定生男生女二、孕前保健知识提前3个月开始营养储备微量元素与受精关系密切暂时离开有害的工作环境肥胖者孕前营养建议体重过轻女性孕前如何饮食高龄女性应注意哪些问题影响男性生育的药物有哪些孕前应注射哪些疫苗孕前应治疗哪些疾病口服避孕药的女性如何怀孕取环后的女性如何怀孕做人工流产、剖宫产后或早产的女性如何怀孕X线照射后及长期服药的女性如何怀孕什么情况下不宜受孕怀孕时应禁忌的药物当心手机影响生育孕前调养好身体素质怀孕前应改变的生活方式孕前准妈妈应补充的营养物质孕前不宜过多食用的食物三、遗传对孩子的影响什么叫遗传孩子长大后像谁哪些情况可能发生遗传病遗传性疾病有什么特点遗传病有哪些临床表现为为什么要禁止近亲结婚遗传病的遗传方式近视会遗传吗遗传与优生环境遗传与智商的关系遗传与长寿的关系如何杜绝遗传病扩大择偶区域有什么意义择偶要取人之长补己之短四、选择正确的避孕方式避孕具有非常重要的现实意义要有计划地怀孕新婚初夜如何避孕在什么情况下适宜口服短效避孕药避孕套的使用紧急避孕药的运用口服避孕药的不良反应长效与短效避孕药不可混用外用避孕药不如口服避孕药避孕套可预防疾病的传播节育环不影响性感觉性交中断法不宜采用安全期避孕法不安全第二章 怎么知道怀孕了一、识别怀孕的方法怀孕初期生理信号多长时间可测出怀孕如何自测是否怀孕早孕试纸很准吗怀孕后有什么症状怀疑有身孕后怎样确诊二、妊娠变化怀孕后有哪些生理变化怀孕后乳房有什么变化怀孕后体重有什么变化怀孕后皮肤有哪些变化妊娠期阴道有哪些变化孕妇呼吸功能有哪些变化怀孕后心脏血管系统有哪些变化孕期时血液循环系统有哪些变化怀孕后肠胃系统有哪些变化怀孕后骨骼系统有哪些变化妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大孕期正常的生理变化过程三、妊娠反应发生了孕吐身体持续低热引起眩晕和贫血重症应住院治疗妊娠反应和维生素的关系妊娠反应和胎儿病理性妊娠反应体质和妊娠反应每次妊娠反应的程度各不相同喜欢的食物可使反应减轻减轻妊娠剧吐的方法四、初孕时应注意的几个问题推算孩子的出生日期产后热产褥热产后腹痛食欲缺乏失眠第三章 母体变化与胎儿生长情况一、怀孕第1个月(满1-4周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项二、怀孕第2个月(满5-8周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项三、怀孕第3个月(满9-12周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项四、怀孕第4个月(满13-16周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项五、怀孕第5个月(满17-20周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项六、怀孕第6个月(满21-24周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项七、怀孕第7个月(满25-28周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项八、怀孕第8个月(满29-32周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项九、怀孕第9个月(满33-36周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项十、怀孕第10个月(满37-40周)母体的变化胎儿的生长情况应注意的事项第四章 怀孕与日常生活一、生活起居和衣着打扮居室环境的美化孕妇居室的几点要求孕妇怎样休息孕妇如何选择内衣孕妇如何选择外衣孕妇穿鞋应注意什么腹带的用途腹带的制作方法孕妇如何做到劳逸结合能否参加婚葬仪式读书、学习、电脑孕妇如何干家务活孕妇如何修饰打扮孕妇应如何护理脸部孕妇如何保养皮肤孕妇洗澡应注意什么孕妇如何做好口腔保健孕妇应如何做好乳房保健孕期能骑自行车或摩托车吗孕妇睡电热毯为什么有害为什么孕妇不宜养猫养狗孕妇能不能外出旅游孕妇能乘飞机吗孕妇能打麻将吗吸烟对胎儿有什么影响饮酒对胎儿有什么影响使用电脑对胎儿有害吗噪声对胎儿有什么危害高温环境对胎儿发育有无影响妊娠与头发健康孕妇怎样为自己增添美怎样安度夏天怎样安度冬天孕妇的坐、立、走应注意什么关于日常的动作二、孕期性生活孕妇孕期能同房吗妊娠期哪些情况不宜过性生活妊娠初期如何过性生活妊娠中期如何过性生活妊娠晚期如何过性生活孕妇如何防止性生活后腹痛三、孕期运动保健孕妇进行体育锻炼应注意什么孕妇如何选择锻炼项目如何做孕妇体操孕妇如何做简易孕期体操孕妇如何保持形体美孕妇产前应如何运动哪些孕妇不宜参加运动孕妇要不要常爬楼梯禁忌剧烈运动孕妇怎样做呼吸练习孕妇怎样做头颈运动孕妇怎样做肩胸运动孕妇怎样做腰背运动孕妇怎样做腿脚运动孕妇怎样做增强大腿肌肉的练习孕妇怎样做增强骨盆底肌肉的练习孕妇怎样做松弛与呼吸的练习四、双职工家庭的妊娠如何去上班孕妇应避免哪些工作和环境上班族孕妇如何自我保健双职工家庭的妊娠异常率高造成孕妇出现异常的原因孕妇上班时应注意保暖在工作场所应注意的问题少给周围的人增添麻烦利用点滴时间休息高龄妊娠应注意的问题第五章 孕期营养与饮食一、增加营养的意义孕妇营养需求的生理特点胎儿生长需要营养增加营养能增强产妇体力二、妊娠中营养素的需要量热能的需要量蛋白质的需要量脂肪的需要

量糖类的需要量钙的需要量铁的需要量锌的需要量碘的需要量维生素A的需要量维生素D的需要量维生素B1的需要量维生素B2和烟酸的需要量维生素B6的需要量维生素C的需要量维生素B12的需要量叶酸的需要量三、孕期营养补充孕妇怎样加强营养孕期营养对胎儿牙齿的影响多吃瘦肉的好处孕妇宜多吃鱼、虾孕妇多吃菠菜可以补血吗孕妇能饮酸牛奶吗孕妇应选用哪些饮料孕妇怎样吃水果缺钙的饮食调理缺锌的饮食调理缺碘的饮食调理缺乏叶酸的饮食调理早孕反应时的饮食怀孕各月的饮食要求孕妇在春季如何选择饮食孕妇在夏季如何选择饮食孕妇在秋季如何选择饮食孕妇在冬季如何选择饮食孕早期饮食如何安排孕中期饮食如何安排孕晚期饮食如何安排肥胖妇女怀孕后如何进行饮食调控四、饮食禁忌孕妇忌全吃素食孕妇忌多吃酸性食物孕妇忌多吃刺激性食物孕妇在孕早期忌多吃动物肝脏孕妇忌多吃咸味食品孕妇忌贪吃冷饮孕妇忌多吃山楂孕妇忌多服补品五、孕期一日三餐举例早餐午餐晚餐六、孕期美味家常菜糖醋白菜猪肝拌菠菜凉拌茄泥炆腐竹豆芽炒韭菜麻酱白菜橘味海带菜鱼香肝片粉丝菠菜韭菜炒鲜虾蛋黄三鲜汤荷包鲫鱼第六章 胎儿、母亲、胎教一、胎儿的生理特征胎儿能感觉到光的明暗胎儿喜欢子宫中的声音胎儿还没有思考能力大约有140亿个脑细胞是在胎儿期形成的脑的网络化是由不断发展的突触完成的神经胶质细胞保证脑的发达胎儿用胎动表示愉快与不愉快随着脑的发育胎儿的情感也开始成长胎儿对声音具有分辨能力胎儿的视觉胎儿的触觉胎儿的嗅觉胎儿的味觉胎儿的记忆能力二、母亲与胎儿母亲和胎儿神奇的超感知觉母亲的身体是胎儿的生存环境母亲受到不利应激将会妨碍胎儿的成长母亲与胎儿大脑的发育母亲是一个人吃两个人的饭父亲是母亲和胎儿的守护神三、现代胎教胎教是人类接受教育的起点受过胎教的婴儿智商高什么是胎教我国古代主要胎教方法现代胎教包括的主要内容如何科学地实施胎教夫妻感情对胎教有何影响怎样提高胎教的效率丈夫如何参与胎教哪些食物有利于养胎益智呼唤胎教法对话胎教法语言胎教法抚摸胎教法音乐胎教法意念胎教法游戏胎教法运动胎教法怡情胎教法美育胎教法行为胎教法光照胎教法第七章 孕期异常情况与疾病一、孕期异常情况出血腹痛妊娠高血压综合征子宫外孕羊水过多和过少前置胎盘葡萄胎早期破水胎位不正胎盘早剥胎儿子宫内窘迫胎儿宫内发育迟缓二、孕期疾病防治牙痛感冒、流行感冒风疹病毒弓形体病巨细胞病毒感染腰酸腿疼便秘痔疮脚肿贫血肺结核肾炎病毒性肝炎高血压低血压心脏病糖尿病阴道滴虫病梅毒淋病艾滋病第八章 高龄初产、流产、早产一、怎样对待高龄初产什么是高龄产妇高龄产妇是否容易生异常儿高龄产妇怀孕中必须注意的事项高龄初产是否会难产要学会自我监护妊娠日记高龄产妇生产时的注意事项高龄产妇养育孩子时的注意事项二、流产及预防什么是流产流产与保胎流产的原因流产的种类防止流产的措施防止流产的症状流产之后流产的治疗三、早产怎样识别早产引起早产的常见原因有哪些如何预防早产怀孕期肚子有时特别发硬是早产现象吗发生早产该怎么做怎样护理早产儿第九章 如何顺利分娩一、产前准备做好产前心理准备住院期应准备的物品产妇及婴儿所需的物品临产产妇的饮食安排临产前的征兆临产前的注意事项二、学习和掌握分娩技巧各产程中的呼吸技巧减缓疼痛的秘诀分娩中巧用力短促呼吸的运用各辅助动作的运用三、分娩历程尽量做到住院分娩选择好分娩的医院出现哪些情况要马上去医院影响胎儿通过产道的3个因素什么是产道分娩开始初产妇和经产妇的不同分娩时母体和胎儿的状态分娩过程产妇应该怎样配合分娩丈夫陪伴分娩的意义丈夫如何陪伴分娩四、关于剖宫产剖宫产的适用证剖宫产的孩子更聪明吗选择剖宫产的孕妇为何越来越多剖宫产的优缺点手术的方法剖宫产术后家属应怎样看护术后担心的事情五、分娩时的异常情况及其处理方法臀位分娩双胎、多胎分娩难产过期产急产儿体牵引法会阴切开术第十章 产后护理方法一、产后日常护理产后多长时间可以下床活动如何度过产后的头3天产后不宜马上熟睡会阴伤口的清洁一般多长时间排净恶露产后要及时解小便产后能不能洗头洗澡产褥期注意事项产后多长时间为产褥期产妇衣着的选择产褥期要劳逸结合产妇不宜多看电视产后何时出院产后休养环境产后性生活二、产后生理变化子宫的变化恶露的变化乳房的变化阴道的变化妊娠纹的变化产后多汗产后脱发三、产后加强营养产后膳食原则适合产妇食用的食物适合产妇食用的蔬菜喝催乳汤的学问产后不宜多吃鸡蛋产妇不宜吃炖母鸡产妇不宜吸烟喝酒产妇为什么容易发生消化不良产后食谱举例四、产后体形恢复产后保养皮肤塑造完美身材几种适宜的健美运动产后秀发的健美产后如何恢复秀美的双腿产后健康小贴士五、产后疾病防治产后出血产后发烧产后恶露不下产后大便困难产后缺乳产后抑郁症乳房胀痛乳头皲裂第十一章 新生儿护理方法一、新生儿身体发育特点判断正确足月儿的标准新生儿的体重、身长、头围和胸围新生儿的体温、呼吸和心率新生儿的排尿与胎便的情况新生儿的皮肤新生儿的睡眠新生儿原始神经反射新生儿喜欢看妈妈的脸新生儿能听见声音新生儿的嗅觉新生儿知道甜、酸、苦、成新生儿的动作发育新生儿的语言能力新生儿的情感世界新生儿也很有个性二、新生儿特殊的生理现象新生儿的体重减轻新生儿出生后皮肤变黄小宝宝脱皮小宝宝发热小宝宝有“马牙”小宝宝乳房肿大分泌少量乳汁新生儿女婴有

“月经”和“白带”三、新生儿日常护理新生儿的居室具备什么条件好怎样包裹新生儿怎样为新生儿换尿布如何清洗新生儿尿布如何护理好新生儿的脐带怎样为新生儿穿衣服怎样为新生儿脱衣服怎样观察新生儿的大小便新生儿不要枕枕头不要抱着新生儿睡觉怎样给新生儿洗脸、洗手怎样给新生儿洗澡怎样保护新生儿囟门新生儿眼、耳、鼻、口腔的护理四、新生儿喂养知识母乳的营养成分母乳是新生儿最理想的天然营养品母乳喂养的重要作用哺乳的方法哺乳的时间和次数母乳不足的时候母乳喂养孩子多大最佳什么是混合喂养什么是人工喂养代乳品的选择怎样冲调配方奶粉如何冲调新鲜牛奶五、新生儿疾病防治新生儿要注射卡介苗新生儿要注射乙肝疫苗怎么知道宝宝病了新生儿发热怎么办怎样预防新生儿结膜炎如何预防新生儿破伤风新生儿得了肺炎怎么办新生儿腹泻是怎么回事新生儿不宜使用哪些药物鹅口疮如何防治孕妇应记住的几个时间孕期阴道出血怎么办孕期感冒能服药吗不知道怀孕吃了药怎么办不知道怀孕发生了同房有关系吗五、胎儿在子宫内的生活新生命是怎样诞生的受精卵是如何发育成胎儿的胎儿的生长环境胎儿的发育状况胎儿生长示意图胎心正常胎动的迹象异常胎动的迹象胎盘的结构特点胎盘的主要功能羊水——胎儿的安全过滤器脐带——胎儿的生命线胎儿的营养来源胎儿的氧气来源胎儿的皮肤在羊水中会浸泡坏吗胎儿在子宫内会感觉到冷吗子宫内安静吗胎儿血液是如何产生的胎儿心脏是如何发育的六、孕期应做哪些检查认识孕期检查的重要性围生期保健手册早妊检查产前初诊产前随诊在家中可做的一些测查不能接受定期检查的时候接受检查时的服装初诊的内容例行检查的内容B超对胎儿有无影响X线对胎儿有无影响羊膜腔穿刺检查的作用与危害

## 章节摘录

怀孕必备的条件现在我们已经知道，生命的旅程是在男方的精子与女方的卵子相结合后开始的。精子与卵子结合后，受精卵里所含男女各一半的染色体就相互融合形成新的生命，也就是说在一个新的生命体内含有父母各一半的遗传物质，他的产生是男女双方共同的杰作。而在一个世纪以前，当人们首次在显微镜下看到精液里有像蝌蚪样的活动精子时，简单地误认为每个精子里均含有一个小孩，含有小孩的精子必须进入女性体内才能发育成一个婴儿。其实，生命的形成过程不仅是相当精细和复杂的，而且是非常奇妙的(直到目前为止，人类对其自身的了解还不及人类对火星的了解)。在了解怀孕必备的条件之前，先让我们学习一下怀孕的基本知识。怀孕的生理过程是男性的精子射入阴道后，借助女性生殖道肌肉的收缩和舒张力，靠精子自身鞭毛的摆动游向宫颈。精子在宫颈处获得能量后，穿过宫颈和子宫进入输卵管，在输卵管的壶腹部和峡部的联合处与卵子相遇并结合。精卵结合后，受精卵又借助输卵管的蠕动和纤毛的摆动而向宫腔内移动，同时子宫内膜增厚，为受精卵的到来做准备。受精卵到达宫腔后就将自己埋入子宫内膜下，形成早期的胚胎，也就是早期怀孕阶段。了解了怀孕的基本知识后，让我们一起来总结怀孕的必备条件，它们是：男方要有正常的精子并且具有正常的性功能。女方要有正常的排卵功能。输卵管通畅并且有正常的蠕动功能。有正常的子宫内膜。当基本条件具备后，并不意味着一定能自然妊娠，因为还有许多已知和未知的因素干扰生殖过程。一旦其中的任何一个环节被阻断，将导致受孕不能发生。临床上常常通过药物或器械暂时或永久阻断以上任何某个环节，从而达到暂时或永久避孕的目的。婚前检查的好处我国母婴保健法规定对准备结婚的青年提供医学检查，对严重遗传病、指定传染病、有关精神病进行检查，提出医学意见。在结婚登记时应当出示婚前医学检查证明。也就是说准备结婚的男女双方都应接受婚前检查，以及根据检查结果接受必要的医学指导。婚前应该做以下检查：(1)婚前检查有利于青年男女的健康婚前有一次全面体检的机会，可以发现暂时不能结婚的疾病，如传染性肝炎、结核病、性传播性疾病、精神病和其他较严重的病。患有这些疾病的男女青年如果结婚，可因劳累加重病情，或通过接触及性生活将病传给对方。因此，必须经过治疗，待病情稳定后再结婚。婚前检查还可以发现影响性生活的疾病，如包茎、尿道下裂、处女膜闭锁等等，应先矫治后才能结婚，以保证婚后夫妻生活正常。(2)婚前体检有利于实现优生目前遗传病有数千种，还没有根本治疗的办法，其正威胁着数以千万人的健康，给家庭、国家、民族带来痛苦与沉重的负担。通过婚前体检可以及时发现男、女本人或双方家族中患遗传病的情况，并根据患病的真实情况做遗传风险度测算及遗传方式的分析，进行优生指导。在婚前检查时，一旦发现男女双方有亲缘关系，要禁止婚配，防止胎儿发育不良。因此，婚前体检是防止遗传病蔓延、控制遗传病的第一关，是提高民族素质的重要措施。(3)婚前检查有利于胎儿健康成长婚前检查和咨询对胎儿健康成长具有很重要的意义，婚前检查除可以发现一些明显的遗传病外，还可以通过检测血液，了解男女双方血型能否匹配，以减少后代血液病的发生。婚前检查还可以发现男女双方的一些重要器官的疾病或严重的传染病，如受孕可以传给胎儿和影响胎儿健康发育，需治愈后再妊娠，以确保生一个健康、聪明的孩子。(4)婚前检查有助于接受健康指导，通过婚检可以了解男女双方的健康状况、精神状态及有关个人和家族先天性疾病、遗传病的情况，以便从发现的问题中针对性地进行宣传指导。对极少数遗传病患者，则根据病情及遗传规律进行指导，使有可能生育遗传病儿的男女预先知道如何处理，或按规定提出不能结婚或不能生育的建议，以阻断遗传病的延续；对患有较严重疾病者，提出不应结婚和不宜生育的建议，有利于男女青年自身的健康；通过婚前检查还可以进行有关性知识教育、计划生育安排、避孕方法选择和指导。总之，婚前检查对男女青年的健康、婚后健康的夫妻生活及优生有着重要的作用。是减少遗传性疾病，减少把生理缺陷和不健康因素传给后代的关键，是实现后代优生的一项重要措施。因此，应把婚前检查作为婚配前必不可少的程序，准备结婚的男女双方为了自己及后代的健康、婚后的幸福，应主动接受婚前检查。婚前检查的内容婚前检查的内容，主要包括询问病史和体格检查两大项。病史询问的内容应包括：(1)了解双方是否有血缘关系是近亲者，应禁止结婚。为避免当事人隐瞒实情，要求双方出示单位“婚姻状况证明”，并注明双方有无血缘关系。(2)了解双方现在和过去的病史重点询问与婚育密切相关的性病、麻风病、精神病、各种传染病、遗传病、重要脏器和泌尿生殖系统疾病及智力发育障碍等，如患先天性缺陷，则应追问本人出生前后的经过，包括母亲孕期有无异常情况、分娩方式及出生时体重等。(3)双方个人史询问可能影响生育功能的工作和居住环境、烟酒嗜好、饮食习惯等。(4)月经史询问初潮年龄、月经周期、经期、经量、伴随症状、末次月经等。有助于发现某些影响婚育的妇科疾病。(5)双方家族史以父母、祖(外祖)父母及兄弟姐妹为主，

## 《孕产大百科》

重点询问和遗传有关的病史，近亲婚配史及其他与家族内传播有关的疾病。(6)应做体格检查体格检查，包括内科体检、生殖器检查和实验室检查。内科体检，主要是常规体格检查。

# 《孕产大百科》

## 编辑推荐

《孕产大百科(双色版)》由河北科学技术出版社出版。



## 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)