

<<准妈妈手册>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈手册>>

13位ISBN编号：9787111203513

10位ISBN编号：7111203518

出版时间：2007-6

出版时间：机械工业出版社

作者：墨卡夫

页数：410

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：<http://www.tushu007.com>

## <<准妈妈手册>>

### 内容概要

怀孕生子对于准妈妈来说，是一件需要学习和了解的事。怀孕前、怀孕中和怀孕后，准妈妈需要注意和了解的所有事项都收录在本书中。本书条理清晰，并附有权威的医疗建议。

确诊怀孕之后，本书就开始了每个月详细的怀孕指南，包括孕期检查、可能会有的担心、身体和心理的变化以及各种注意事项等，还包括怀孕食谱。可以说，本书不仅有助于准父母生育一个健康的宝宝，还能帮助准父母成为合格的父母。

## &lt;&lt;准妈妈手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一位医务咨询师的推荐序前言第一部分 开始阶段第1章 您怀孕了吗1.1 您可能关注的问题怀孕诊断第一次预约预产期1.2 重要的常识：选择(并配合)您的医生回顾您属于哪类病人产科医师？家庭医生？助产士寻找候选医生生产方式的选择做出您的选择建立良好的医患关系第2章 确诊已孕2.1 您可能会担心的问题妇科病史以前的流产史产科史不断重复怀孕的间隔太短可能出现的二次怀孕剖腹产手术后的阴道分娩肥胖Rh不相容性做一个单身妈妈35岁后生子年龄与蒙古症的测试父亲的年龄子宫肌瘤子宫内异位子宫颈内口松弛症试管授精疱疹其他类型的性传染病艾滋病的恐惧风疹抗体水平(滴定量)乙型肝炎上环怀孕中的口服避孕药杀精剂注射避孕剂乙烯雌酚在高海拔处生活您的家族史遗传咨询您对堕胎的反对2.2 重要的常识：关于孕检2.3 孕检早期孕检中期孕检超声波2.4 孕检绒毛膜取样羊膜穿刺其他孕检手段第3章 怀孕期间3.1 您可能会担心的事：酒精吸烟有旁人吸烟时吸食大麻吸食可卡因和其他毒品咖啡因植物茶代糖家猫运动热浴与桑拿微波辐射电热毯手机X射线来自家中的意外空气污染职业性隐患3.2 重要的常识：控制风险衡量：风险和收益第4章 怀孕食谱九个月健康饮食的九个基本原则怀孕时的每日进食量4.1 食物的选择蛋白质食物富含钙质的食物维生素C食物绿叶蔬菜和黄色蔬菜及黄色水果其他水果和蔬菜全麦和豆类富含铁的食物脂肪和高脂肪食物4.2 配方西红柿奶油汤烤薯条高能量麦片麦麸松饼全麦乳酪薄烤饼特浓奶昔无花果曲奇水果燕麦饼干静脉曲张20.2 罕见的孕期并发症妊娠呕吐葡萄胎部分葡萄胎绒(毛)膜癌惊厥溶血综合症胎盘分离胎盘附着症羊水不足“羊水过多脐带打结或混乱脐带下垂20.3 分娩及产后并发症胎儿危险肩位难产子宫破裂子宫倒位阴道及子宫颈裂口产后出血产后感染20.4 流产附录A果味酸奶鲜果冰沙仿草莓鸡尾酒天然桑格利亚汽酒：第二部分9个月与计算从怀孕到出生第5章 第1个月(大约1~4周)5.1 您第一次孕检时所能预期的5.2 您可能会有感觉生理上情绪上5.3 您可能会担心的事情宣布怀孕消息通知您的老板疲劳晨吐唾液过量尿频乳房的变化补充维生素下腹部的压力流产胎儿的状况宫外孕生活压力对胎儿健康的过度恐惧忧郁5.4 重要常识：定期孕检孕检时间表当心您身体的其他部位第6章 第2个月(大约5~8周)6.1 对这个月检查的打算6.2 您可能会有感觉生理上心理上6.3 您可能会担心的事情静脉变化皮肤问题腰部隆起身材走样子宫太小(或太大)子宫倾斜心脏疼痛与消化不良对食物的厌恶和偏爱对牛奶的厌恶或排斥胆固醇无肉餐素食者低碳水化合物食谱垃圾食品迷快餐食物的化学成分寿司的安全辛辣食物食物变质阅读标签6.4 重要常识：行动要谨慎第7章 第3个月(大约9~13周)7.1 对这个月的预期检查7.2 您可能会有感觉生理上心理上7.3 您可能会担心的事情便秘肠胃气胀增重头痛妊娠纹胎儿心跳性欲高潮后的痉挛双胞胎和多胞胎黄体囊肿小便不畅脓毒性咽喉炎7.4 重要的常识：怀孕期间的增重第8章 第4个月(大约14~17周)8.1 本月预期检查8.2 您可能会有感觉生理上心理上8.3 您可能会担心的事情胎动外观孕妇装染发剂、卷发矫直剂和烫发剂怀孕的真相多余的健忘呼吸困倦牙齿问题睡眠困扰打鼾阴道分泌物血压升高尿糖贫血流鼻血和鼻塞过敏8.4 重要的常识：孕期的运动运动的好处制定一个好的训练计划谨慎行事如果您不运动第9章 第5个月(大约18~22周)9.1 对这个月的检查的预期9.2 您可能会有感觉生理上心理上9.3 您可能会担心的一些事情疲倦昏晕和头晕眼花胎动方式睡眠姿势背痛脚部问题快速生长的头发和指甲温泉疗养治疗皮肤变色其他奇怪的皮肤症状视力常规的超声波检查胎盘低位系好座椅安全带对子宫的外部影响父母身份腹部疼痛晚期流产旅行出外用餐餐馆里的最好选择9.4 重要的常识：怀孕期间的性生活了解怀孕期间的性欲当做爱受到限制时尽可能多享受吧，即使你们做得更少第10章 第6个月(大约23~27周)10.1 对这个月检查的预期安排10.2 您可能会有感觉生理上心理上10.3 您可能会担心的事情：手部的疼痛和麻木发麻笨拙胎动腿部抽筋直肠出血与痔疮腹部瘙痒突出的肚脐乳腺管堵塞子痫或血毒症的先兆继续工作吗生产疼痛阵痛与分娩医院之旅二次课程10.4 重要常识：参加分娩教育课程参加分娩课程的好处选择一门分娩课分娩课程的种类第11章 第7个月(大约28~31周)11.1 对这个月检查的预期11.2 您可能会有感觉生理上心理上11.3 您可能会担心的事情更多的疲倦感脚部、踝部的浮肿身体过度发热胎儿打嗝皮疹意外下背及腿部的疼痛(坐骨神经痛)性高潮与胎儿血糖检测睡眠腿动症做梦与幻想即将到来的责任早产低体重婴儿生产计划11.4 重要的常识：关于分娩的药物最常用的止痛药种类做选择第12章 第8个月(大约32~35周)12.1 对这个月预期的检查12.2 您可能会有感觉生理上心理上12.3 您可能会担心的事情气短不规则无痛性子宫

## &lt;&lt;准妈妈手册&gt;&gt;

收缩不那么好笑的肋部瘙痒压力性小便失禁洗浴驾驶B族链球菌您体重的增长与胎儿的大小您的体型与分娩您如何怀胎胎儿的产位和位置双胞胎的分娩与生产三胞胎的分娩剖腹产手术生产过程中的安全储存您自己的血液安全旅行与老公的关系现在就做爱12.4重要的常识：关于哺乳为什么母乳是最好的为什么一些人更倾向于人工喂养选择母乳喂养人工喂养和母乳喂养的混合当您不能或不该母乳喂养时充满爱心的人工哺乳第13章 第9个月(大约36~40周)13.1本月要求检查的内容13.2您能感觉到的生理上心理上13.3您可能关心的事情胎儿活动的变化再发尿频筑窝(收拾屋子)本能出血、弄脏在公共场合羊膜破裂衔接当您将要生产时过了预产期的宝宝计划引产预先准备一些止痛药害怕再次漫长的分娩哺乳乳腺外科手术及乳腺护理将为人母13.4重要的常识：什么时候提前分娩，真正分娩，假象分娩提前分娩的征兆假分娩的征兆真正分娩的征兆何时给医师打电话第14章 怀孕和生产14.1您会担心什么？

控制粘液流出及血迹出现膜的破裂羊水变暗(胎尿污染)羊水缺乏引产分娩期间给您的医师打电话宫缩异常后背阵痛快速分娩未能及时去医院灌肠剂刮除阴毛分娩期间进食和饮水常规静脉注射胎儿监控人工破膜看到血外阴切开术分娩所致的阴道拉长分娩期间用的马镫接生钳和真空分娩阿普伽新生儿评分分娩体位14.2重要的常识：分娩的阶段和步骤14.3分娩第一阶段：阵痛分娩的第一步：早期或潜伏期阵痛分娩的第二步：分娩的活跃期分娩的第三步：后活跃期或过渡期14.4生产的第二阶段：助推与生产14.5宝宝出生的第三个阶段：胎盘分娩及出生以后14.6胎儿臀位分娩14.7剖腹产：外科接生第三部分 最后一步，也是关键的一步第15章 产后第一周15.1您感觉到的生理上心理上15.2您可能担心的问题流血您产后身体状况产后疼痛会阴部位的疼痛小便困难首次肠动多汗足量哺乳乳汁过饱如果您没有哺乳的话，乳房也会肿胀发烧代际关系室内活动剖腹产术的恢复背疼重要的常识：开始哺乳乳房肿胀：我何时才有奶呢乳头疼其他少见问题剖腹产后哺乳双胞胎哺乳第16章 产后前6周16.1您感觉到的生理上心理上16.2产后会做些什么检查呢16.3您可能担心的问题“宝宝抑郁症”及精神沮丧体重及身材回到孕前状态母乳流奶剖腹产的康复恢复性生活缺乏做爱的兴趣再次怀孕头发脱落盆浴可能引起感染精疲力尽重要的常识：如何回到以前的状态第一阶段：分娩后的24个小时第二阶段：分娩之后三天第三阶段：分娩后的检查第17章 生产也是父亲的期望您可能担心的问题感情上的盲区性态度的改变怀孕期间的性安全孕梦对妻子情绪的摇摆不定感到不耐烦准爸爸准妈妈的喜怒无常同情症状对妻子健康的忧虑关于孩子健康的焦虑生活变化带来的焦虑分娩崩溃父亲的心头之事祖父母问题哺乳特例代际关系孩子的未来分娩后，我不再如过去那样性感了第四部分 特殊情形下的怀孕第18章 带病怀孕您可能担心的问题一般性感冒鼻窦炎流感泌尿感染发烧服用阿斯匹林和那诺司匹林治疗措施中草药治疗胃肠疾病李氏杆菌病弓形虫病细胞巨化病毒第五类疾病水痘莱姆关节炎病症麻疹腮腺炎德国麻疹(风疹的一种)肝炎重要的常识：保持最佳状态第19章 应对慢性疾病应该注意什么哮喘糖尿病慢性高血压冠状动脉疾病(CAD)甲状腺疾病饮食紊乱全身性狼疮类风湿性关节炎多发性硬化症身体残疾癫痫苯丙酮酸尿症(PKU)镰刀型红细胞贫血症纤维化胆囊增生重要的常识：生活存在高风险或危险的怀孕第20章 当怀孕出现问题时20.1孕期并发症早产后期流产宫外孕妊娠糖尿病孕期高血压或孕期先兆子痫胎儿宫内生长迟缓胎盘前置绒毛羊膜炎未足月胎膜早破早期或未发育成熟分娩

## <<准妈妈手册>>

### 编辑推荐

《准妈妈手册（原书第3版）》不仅有助于准父母生育一个健康的宝宝，还能帮助准父母成为合格的父母。

确诊怀孕之后，《准妈妈手册》（原书第3版）就开始了每个月详细的怀孕指南，包括孕期检查、可能会有的担心、身体和心理的变化以及各种注意事项等，还包括怀孕食谱。

<<准妈妈手册>>

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:<http://www.tushu007.com>