

<<孕产育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿百科>>

13位ISBN编号：9787121169281

10位ISBN编号：7121169282

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：樊岚岚

页数：238

字数：261000

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>

## <<孕产育儿百科>>

### 内容概要

《孕产育儿百科》是为新手父母准备的孕产婴护理实用百科全书，为即将成为父母的读者提供关于宝宝孕育方面的各种问题及解决方案，包含：优生优育方案、孕期保健护理、养胎保胎与胎教、分娩期保健护理、新妈妈和婴儿护理等，为新手父母提供全面有效的指导。

本书全面详实地分析了妊娠前、妊娠期、产后生活中可能出现的种种问题，并提出了这些问题的具体解决方案，为孕育优秀的新生命提供了有力的保障。

本书科学易懂，可操作性强，是众多年轻夫妻学习孕产婴护理经验的绝佳选择。

书籍目录

- 第一篇优生优育方案
- 第一章找到最佳的怀孕状态
- 第一节新婚夫妇与优生
- 新婚夫妇为什么要有计划地怀孕
- 怎样过好新婚性生活
- 什么时候最容易受孕
- 新婚蜜月旅游时为何不宜怀孕
- 为什么新婚期间不宜怀孕
- 过度疲劳不利于优生
- 新婚夫妇采用什么避孕方法好
- 最佳的生育年龄是多少
- 最佳的生育季节是什么时间
- 怎样创造良好的受孕环境
- 孩子的智力取决于哪些因素
- 父母能将哪些东西遗传给孩子
- 什么是遗传性疾病
- 怎样预防遗传性疾病
- 导致胎儿发育异常的因素有哪些
- 怀孕前丈夫应注意哪些问题
- 患有哪些疾病不宜生育
- 人工授精是怎么回事
- 试管婴儿是怎么回事
- 第二节做好孕前准备
- 调养孕前身体素质
- 孕前锻炼有哪些重要意义
- 要有足够的心理准备
- 需要提前接种的疫苗
- 孕前需要治疗的疾病
- 及时清除体内的有害物质
- 孕前不能过多接触电器
- 消除不必要的忧虑
- 孕前为什么要补充营养
- 如何补充全面均衡的营养
- 几种孕前宜吃的食物
- 养成良好的饮食习惯
- 服用叶酸增补剂
- 准备良好的居住环境
- 做好必要的经济准备
- 第二章 如何怀上聪明的宝宝
- 第一节 生命诞生的奥秘
- 新生命是怎样诞生的
- 受孕需要的条件
- 染色体决定性别
- 第二节 特殊情况下的怀孕
- 未达到性高潮时怀孕

<<孕产育儿百科>>

口服避孕药的妇女停药后怀孕  
带环后怀上胎儿怎么办  
照射x线后怀孕  
服药时能怀孕吗  
做过人工流产、剖宫产手术或早产后的怀孕  
高龄怀孕为何不好  
妇女早生孩子好不好  
男性饮酒对优生有何影响  
妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟  
结核病患者何时生育好  
患有高血压的妇女可以怀孕吗  
患肝炎的妇女能不能生育  
癫痫患者可以结婚生育吗  
妇女患心脏病时可否怀孕  
宫颈糜烂影响怀孕吗  
患有淋病的妇女怀孕有何危害  
患梅毒的妇女怀孕对下一代有哪些危害  
第二篇孕期保健护理  
第三章如何护理孕妈妈  
第一节妊娠期的身体变化  
怀孕的第一个信号是什么  
月经延期肯定就是怀孕了吗  
根据基础体温能否判断已经怀孕  
确认怀孕后该怎么办  
应如何推算预产期  
什么是早孕反应  
发生孕期呕吐该怎么办  
早孕反应时的饮食调整  
发生妊娠剧吐是怎么回事  
妊娠呕吐者禁食好吗  
怀孕早期的其他反应有哪些  
怀孕后体重有什么变化  
怀孕后皮肤有什么变化  
怀孕后乳房有什么变化  
怀孕后肠胃系统有什么变化  
怀孕后子宫有什么变化  
妊娠几个月时能看到孕妈妈腹部增大  
怀孕后白带增多正常吗  
孕妈妈什么时候开始感到胎动  
第二节孕期需做的检查  
为什么要做产前检查  
产前检查有哪些好处  
产前检查应多久进行一次  
妇科检查会造成流产吗  
为什么产前检查要从怀孕早期开始  
为什么产前检查要测量血压  
为什么产前检查要测体重

<<孕产育儿百科>>

为什么产前检查要查肝功能  
为什么产前检查要查血常规  
为什么产前检查要查尿常规  
为什么产前检查要查血型  
为什么产前检查要测量骨盆  
为什么产前检查要查甲胎蛋白  
为什么产前要测量宫高、腹围  
孕妈妈做b超有什么作用  
第三节孕期日常生活与保健  
怀孕早期性生活的注意事项  
孕妈妈着装的注意事项  
孕妈妈如何选择内衣  
孕妈妈不宜穿高跟鞋  
孕妈妈不宜使用的化妆品  
如何解除孕期身体酸痛  
孕妈妈不宜长时间看电视  
孕妈妈不宜睡席梦思床  
孕妈妈能操作电脑吗  
减轻妊娠纹的方法  
孕妈妈不宜去的地方  
最适宜孕妈妈的运动  
工作疲劳时如何休息  
生病时如何使用药物  
孕妈妈的旅行、外出  
可否参加婚礼、殡葬仪式  
孕妈妈的站立行走与坐姿  
爱宝宝，不爱宠物  
多呼吸新鲜空气，多沐浴阳光  
孕妈妈要学会多理解他人  
第四章最佳胎教方案  
第一节胎教基础知识  
什么是胎教  
什么是广义胎教和狭义胎教  
胎教可以促进孩子智商的发展  
受过胎教的孩子有哪些特点  
我国现代研究胎教的情况  
我国近年成功的胎教实例  
美国研究胎教的情况  
英国研究胎教的情况  
法国研究胎教的情况  
日本研究胎教的情况  
第二节音乐胎教方案  
什么是音乐胎教  
音乐胎教的方法有哪些  
胎教音乐有哪些种类  
音乐在胎教中有什么作用  
怀孕中期应选择什么音乐

<<孕产育儿百科>>

怀孕晚期应选择什么音乐

第三节语言胎教方案

什么是语言胎教

语言胎教的作用

怎样和胎儿对话

对胎儿进行英语启蒙教育

胎教故事举例

胎教诗歌儿歌举例

第四节抚摸胎教方案

什么是抚摸胎教

抚摸胎教的作用

胎儿需要亲昵

什么时候开始做抚摸胎教好

抚摸胎教该怎样进行

抚摸胎教的奥妙

抚摸胎教宜选用的方法

第五节运动胎教方案

什么是运动胎教

运动胎教的重要意义

运动胎教的十大妙处

适度运动增强体力

适度进行家务劳动

孕妈妈健美操

如何帮助胎儿做游戏

孕妈妈忌过量或剧烈活动

孕妈妈忌参加的劳动

厨房和餐厅的家务料理

短途旅行也是一种很好的胎教

第五章养胎与保胎

第一节饮食营养与养胎

怀孕后如何进行饮食调节

孕妈妈可适当多吃的食物

孕妈妈补充营养和胎儿发育有什么关系

胎儿所需要的营养是从哪里来的

哪些果品有利于胎儿的大脑发育

哪些蔬菜有利于胎儿的大脑发育

哪些维生素与胎儿智力发育关系密切

哪些谷类食物有利于胎儿的大脑

发育

孕中期如何安排饮食

孕中期应怎样增加营养

妊娠晚期如何安排饮食

上班族孕妈妈怎样科学补充营养

吃了兔肉后生出的婴儿会是兔唇吗

孕妈妈要多喝牛奶

孕妈妈不宜食用的食物

孕期如何增加蛋白质

<<孕产育儿百科>>

孕期如何增加热能  
孕期为什么要补充钙和磷  
孕期为什么要补充铁  
孕妈妈饮水需注意什么  
第二节疾病防治与保胎  
妊娠早期反应如何防治  
妊娠呕吐怎么办  
孕妈妈感冒后怎么办  
糖尿病对孕妈妈、胎儿及新生儿有什么影响  
糖尿病患者怀孕后应注意什么  
患肝炎的人怀孕后应注意什么  
孕妈妈为什么容易患肾盂肾炎  
胎位异常包括哪些?怎样矫正  
什么是葡萄胎?有过葡萄胎还能正常妊娠吗  
哪些因素可以引起流产  
先兆流产有什么表现?怎么办  
孕妈妈出现皮肤瘙痒怎么办  
孕妈妈牙龈为什么容易出血  
正确识别妊娠期的各种疼痛  
哪些因素会导致胎儿发育异常  
什么是宫外孕?如何预防宫外孕  
什么是高危妊娠  
双胎妊娠应注意些什么  
孕妈妈最常碰到哪些问题  
妊娠高血压综合征的危害  
如何预防妊娠高血压综合征  
怎样预防早产  
如何自我监测腹中胎儿的安危  
为什么说未产妇做人工流产弊多利少  
胎儿在母体内的日子越多越好吗  
第三篇分娩期保健护理  
第六章自然顺利分娩  
第一节分娩前的准备  
分娩前的思想准备  
分娩前的身体准备  
婴儿的房间和用品需要如何准备  
分娩前准爸爸应做哪些工作  
为什么要住院分娩  
什么时候到医院待产  
妊娠晚期出现异常该怎样处理  
高龄初产妇的注意要点  
正确选择分娩方式  
第二节顺利分娩指导  
分娩必然会痛吗  
分娩有没有诀窍  
什么是产道  
什么是产力

<<孕产育儿百科>>

是谁努力使胎儿娩出  
孕妈妈的产前训练  
分娩先兆  
分娩过程  
产妈妈应该怎样配合分娩  
非药物分娩镇痛法  
药物分娩镇痛方法  
第七章特殊情况下的分娩  
第一节正确认识剖宫产  
哪些情况适宜做剖宫产  
选择剖宫产的孕妈妈为何越来越多  
剖宫产与自然产的比较  
剖宫产的优点和缺点  
剖宫产常规手术过程  
剖宫产术后家属应怎样护理  
第二节产时异常情况的处理  
身材矮小孕妇的分娩  
臀位分娩  
双胎、多胎分娩  
难产  
早产  
过期产  
第四篇新妈妈和婴儿护理  
第八章新妈妈产后护理和饮食  
第一节新妈妈的恢复与保健  
分娩后产妇的身体变化  
产后多长时间可以下床活动  
如何度过产后的头三天  
会阴伤口的清洁  
产后尿潴留及尿失禁  
产后便秘怎么办  
怎样预防产褥期感染  
产后预防中暑  
一般多长时间排净恶露  
产褥期注意事项  
产褥期要劳逸结合  
产后性生活  
怎样预防产后乳房下垂  
如何预防产后肥胖  
第二节产后饮食营养  
产后怎样选择饮食营养  
产后饮食要注意什么  
产后饮食为什么不要吃得太好  
产后适量饮红糖水  
产后应多吃鲤鱼  
产后不宜多吃鸡蛋和油炸食物  
产妇不宜急于服用人参



<<孕产育儿百科>>

产妇适宜吃桔子  
产妇适宜吃桂圆  
产妇如何补铁  
产后如何注意饮食卫生  
第九章呵护新生宝宝  
第一节婴幼儿喂养  
新生儿何时开始吃奶好  
母乳喂养的好处  
怎样判断母乳是否充足  
为什么提倡早哺乳与早吸吮  
初乳对新生宝宝有什么好处  
母乳喂养的正确姿势  
产后缺乳怎么办  
怎样保证母乳充足  
哪些情况需要人工喂养  
哪些情况需要混合喂养  
哺乳期妇女用药应注意什么  
怎样用奶瓶给孩子喂奶  
怎样给奶瓶消毒  
健康的孩子是否需要补充药物性维生素  
怎样给吃奶的孩子添加辅食  
如何给孩子制作辅食  
添加蛋黄时应注意什么  
制作辅食时应注意什么  
怎样制作断奶食品  
第二节婴幼儿护理  
新生儿第一周的生理状况  
新生儿的睡眠有何特点  
新生儿的体温应该是多少  
新生儿尿布的垫法  
新生儿的衣着有哪些要求  
怎样安排新生儿的居室  
婴儿的尿布怎样洗  
婴幼儿为何不宜看电视  
怎样保护婴儿的眼睛  
搂着婴儿睡觉为什么害处多  
婴儿的预防接种需注意什么  
怎样判断宝宝语言发展是否正常  
怎样教育和培养智力超常的儿童

## 章节摘录

版权页：插图： 妇女患心脏病时可否怀孕 根据心脏病对体力活动的影响，一般将患者的心脏功能分为四级。

心脏功能 级：病人能胜任一般体力活动，如走路、洗衣、做饭等。

心脏功能 级：从事一般体力活动时轻度受限，如进行日常体力活动时有心跳、气短和疲劳感。

心脏功能 级：从事一般体力活动时明显受阻，如稍微活动即感心跳气短，安静休息时有不舒服的感觉。

心脏功能 级：安静休息时有心跳、气短症状，睡觉时躺不平，必须垫高枕头或采用半卧位，有肝脏肿大和下肢浮肿等现象。

妇女的心脏病以风湿性的居多。

患风湿性心脏病的妇女，属以下情况者不可怀孕： 心脏功能属于 或 级者； 有心力衰竭史者； 严重二尖瓣狭窄，经常气短咯血者； 有风湿活动，如关节肿痛、发热、血沉快者； 心脏明显增大者； 心脏病同时合并有其他全身性疾病者，如肾炎、肺结核等； 有心脏内栓子脱落引起脑、肾或眼底小血管栓塞者。

如果患风湿性心脏病的妇女，无上述情况，而且心脏功能在 或 级者，可考虑怀孕。

有先天性青紫型心脏病者，如未经手术矫正，一般很少能活到生育年龄；即使能活到生育年龄，心脏也承受不了妊娠和分娩的负担，因此切忌怀孕。

患房间隔或室内间隔缺损、但动脉导管未闭等心功能良好者，多能忍受妊娠和分娩对心脏负荷增加的负担，可在医生监护下怀孕。

患贫血性心脏病、血红蛋白低者，容易发生心力衰竭，因此，在贫血治愈以前不可怀孕，否则将会加重贫血，对母婴健康都有危害。

患有高血压心脏病和病毒性心肌炎的妇女，在疾病治愈前不可怀孕，否则会因加重原有疾病而损害母婴健康。

宫颈糜烂影响怀孕吗 宫颈糜烂是由于损伤或病原体侵入而引起的慢性炎症，妇科检查时呈红色细颗粒状病变，据病变程度可分为轻、中、重三度。

轻度宫颈糜烂多无明显症状；中、重度糜烂常表现为白带增多，呈白色黏稠状或淡黄色脓性，也可有血性，有的会伴有下腹胀及腰骶部疼痛。

由于炎症影响，阴道内环境发生改变，可导致功能失调，宫颈黏液异常，不利于精子穿透并影响精子活动及其活力，是不孕的原因之一。

故有宫颈糜烂者，应该积极治疗。

宫颈糜烂有很多治疗方法，目前常用的有物理治疗、药物治疗和宫颈锥形切除术。

临床上用得最多的是物理治疗法。

<<孕产育儿百科>>

编辑推荐

《孕产育儿百科》科学易懂，可操作性强，是众多年轻夫妻学习孕产婴护理经验的绝佳选择。

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>