第一图书网, tushu007.com

<<怀孕知识百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕知识百科>>

13位ISBN编号：9787506470797

10位ISBN编号：7506470799

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李淑娟

页数：501

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

内容概要

怀孕生产涉及孕前知识准备、孕期生活调理、分娩注意事项、产后保健等内容，每一个环节都很重要，一步做不到位，就会影响胎儿的发育与孕妈妈的健康。
本书将孕前、孕期、产后知识汇于一册，将优生优孕等科学的理念和方法传递给准妈妈，并针对孕产过程中可能遇到的实际问题提出了正确的解决方案。
可让准父母在充分享受孕育乐趣的同时，更能拥有健康聪明的可爱宝宝。

<<怀孕知识百科>>

书籍目录

第一部分 孕前知识 第一章 孕前准备 第二章 优生优孕 第三章 孕前饮食保健 第四章 疾病与受孕 第五章 生男生女 第六章 怀孕其他注意事项第二部分 孕期知识 第一章 妊娠知识 第二章 孕期检查 第三章 孕期生活起居 第四章 孕期运动 第五章 孕期性保健 第六章 心理保健第三部分 分娩 第一章 分娩前的准备事宜 第二章 分娩科学知识第四部分 产后调理 第一章 饮食保健 第二章 生活起居 第三章 药物保健与心理保健 第四章 运动与健美

章节摘录

插图：①贫血。
贫血是一种妇女常见病。
平时有头晕或站起来时有眩晕、头痛、呼吸困难等症状，应考虑是否有贫血倾向，受孕前应检查血红蛋白。
如果贫血程度严重，不仅会给孕妇带来痛苦，而且会造成胎儿发育迟缓，产后恢复欠佳。
如果妊娠前已确定贫血，除了饮食上摄取足够的铁和蛋白质外，还应服用铁剂，接受适当的治疗。
贫血患者宜食用酸性食物，以利食物中铁质的吸收。
患者宜食用半流质饮食，忌食用油腻食物及烈性酒类。
②高血压。
年轻人得高血压被称为“青年性高血压”，年轻患者比例相当小。
但是，高血压患者一旦怀孕，血压会更高，这种情况很容易演变为妊娠中毒症，对孕妇而言很危险。
准备生育的妇女对自己的血压不大清楚，平时又有剧烈头痛、肩酸，失眠，眩晕、浮肿等症状的，一定要在妊娠前上医院测量血压，发现血压偏高时，要注意平时的饮食、起居，加强体育锻炼，最好能在妊娠前保持正常的血压。
患高血压症的孕妇应避免过度疲劳，保证足够睡眠时间，保持情绪稳定，少吃多餐，减少盐分摄入，每天食盐量控制在2克以内，少食高脂肪、高热量的食物。
根据病情状况，可以遵医嘱，服用些利尿剂、降压剂等。
③心脏病。
妊娠后心脏必须负责向子宫输送大量血液，而肌体耗氧量增多和体内水钠潴留等，则会导致心脏负担过重。
到临产分娩时及产后1～3天内，心脏负担更为加重，这时很容易发生心力衰竭。
因此，心脏病患者在妊娠中病情会进一步恶化，由于心脏承受不了供血负担而引起流产、早产，而且心脏病还是妊娠中毒症的起因。
如果有呼吸困难易疲倦、心悸等症状，怀孕前要接受心脏检查。
心脏病…级和IV级严禁怀孕，最好做绝育手术，如果是避孕失败，要及早采取人工流产。
冒着生命危险要孩子是不值得的。
I级和II级心脏病患者可以妊娠，妊娠后应尽可能请心脏病专科医生、产科医生进行定期会诊，随时观察心脏功能情况，以防发生心力衰竭，危及母婴生命。

编辑推荐

《怀孕知识百科》：悉心讲解孕前知识准备，科学分析孕期生活保健，完整阐释孕妇饮食营养，精心解惑产后调养护理。
科学精准的孕产知识，为妈妈宝宝的健康保驾护航。

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