

<<怀孕优生保健18堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<怀孕优生保健18堂必修课>>

13位ISBN编号：9787506478854

10位ISBN编号：7506478854

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑媛媛

页数：209

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>

## <<怀孕优生保健18堂必修课>>

### 内容概要

《好孕学堂系列：怀孕·优生·保健18堂必修课》来自一线的妇幼保健专家的孕产课程精华全放送，详细介绍了怀孕优生的理论知识和技术方法。内容丰富，资料翔实，阐述深入浅出，是指导怀孕优生的普及性、实用性百科全书，适于育龄夫妇、妇幼保健和计划生育工作者阅读参考。

<<怀孕优生保健18堂必修课>>

作者简介

中华医学会围产学会北京分会委员，新浪网亲子中心特邀育儿专家，北京海淀区妇幼保健院原业务院长，北京玛丽妇婴医院院长、妇产科特聘专家

## &lt;&lt;怀孕优生保健18堂必修课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1堂课刷新传统误区，储备孕前知识 了解怀孕优生知识，是孕育健康宝宝的第一步 准备要宝宝，要做好充分的心理准备 积极进行遗传咨询 良好的环境有利于优生 对这些生活习惯说“ No ” 孕育宝宝，未准爸爸也要作好准备 孕前6个月就要着手准备 提前一步，领先一生 保持和谐的夫妻关系 孕前检查不可少 提高身体素质 孕前要做好疾病预防工作 孕前3个月进入最佳状态——优质的种子，优异的人生 放慢生活脚步 均衡摄取营养 叶酸虽小别忘补 孕前1个月优孕倒计时——预约一个健康聪明的宝宝 把握好排卵期，让你成功受孕 选择在天时、地利、人和时受孕 孕前1周幸“孕”就要降临一切尽在掌握 中生男生女有一套 如何提高受孕质量 第2堂课备孕期不得不知的身体密码 月经与生育密切相关 月经怎样才算正常 经期生活须注意 停经就是已经怀孕了吗 没有月经的女性能怀孕吗 揭密排卵障碍导致不孕 如何判断有无排卵障碍 排卵障碍的治疗 调理女性不孕症的精选食疗良方 别让心理压力成为你怀孕的拦路虎” 不利于怀孕的常见因素 缓解孕前压力的三个时尚小妙招 第3堂课懵懂孕早期，孕检必先行 关于妊娠诊断的那点事儿 如何确定自己是否怀孕了 烦恼并幸福着的怀孕征兆 给孕吐准妈妈的小妙招 识破假孕真面目 高度警惕宫外孕的发生 正确计算预产期 以最后月经为基准 以早孕反应的出现时间推算 以排卵日为基准 B超检查推算 第一次孕检全接触 选择适合自己的医院 初次问诊和建档 量体重和血压 听胎宝宝的心跳 验尿 抽血 检查脏腑、外生殖器、骨盆 B超检查 检查子宫大小 胎宝宝颈部透明带的筛查 高龄女性怀孕后应该做哪些检查 孕期检查报告解读 双胎或多胎妊娠准妈妈怎么做孕检 双胎或多胎妊娠，怎么尽早发现 双胎或多胎妊娠孕检时应注意什么 警惕孕检查不出来的畸形 要注意B超查不出来的畸形 …… 第4堂课准妈妈如何读懂B超单 第5堂课怀孕、工作两不误的职场全攻略 第6堂课孕期如何更好地获取营养 第7堂课孕期心情调适课 第8堂课说说孕期体重的控制 第9堂课孕期怎样“孕”动 第10堂课将孕期不适、疑虑一网打尽 第11堂课孕期生活安全检视 第12堂课关注产前检查与产前诊断 第13堂课如何保胎养胎 第14堂课如何从胎动中了解胎宝宝的发育情况 第15堂课储备胎教知识，科学实施胎教 第16堂课你不得不掌握的分娩知识 第17堂课孕期如何为母乳喂养做准备 第18堂课产褥期的保健与坐月子 新老观念大PK 附录：十月怀胎全程图解

## <<怀孕优生保健18堂必修课>>

### 章节摘录

版权页：插图：脐带一端连着胎宝宝的腹壁（就是以后的肚脐），另一端连着胎盘的胎宝宝面。足月胎宝宝的脐带长约45~55厘米，直径约为1.5~2厘米，一条脐静脉和两条脐动脉呈“品”字形排列。

表面被覆羊膜，中间有胶状结缔组织充填，保护着血管。

脐带的主要作用是：将胎宝宝排泄的代谢废物和二氧化碳等送到胎盘，由准妈妈帮助处理；从准妈妈那里获取氧气和营养物质供给胎宝宝；是胎宝宝和准妈妈之间的通道，如果脐带受压，致使血流受阻，胎宝宝的生命就会受到威胁。

因此，脐带是胎宝宝的生命线。

如果脐带长度超过80厘米，就可能引起脐带打结、缠绕、脱垂。

若脐带长度短于30厘米，可引起脐带过度拉伸，影响胎宝宝与妈妈间的血流交换。

这样的情况都是不正常的，不过很少发生，准妈妈大可放心。

最常见的情况是脐带绕颈。

脐带绕颈发生概率及危害 一般情况下，脐带缠绕胎宝宝颈部发生率为20%~25%，其中脐绕颈一周发生率为89%，而脐带绕颈两周发生率为11%，脐带绕颈3周及以上者很少见，脐带缠绕胎宝宝躯干、肢体比较少见。

如果脐带绕颈过紧，则会使脐静脉受压，使胎宝宝脑组织缺血、缺氧，造成胎宝宝宫内窘迫甚至死胎、死产或新生儿窒息等，这种现象多发生于分娩期。

如同时伴有脐带过短或相对过短，在产程中往往会造成胎宝宝先露部下降，导致产程延长，加重胎宝宝缺氧状况，危及胎宝宝安全。

脐带绕颈处理方法 脐带绕颈时，B超检查可以发现胎宝宝颈部有U或W形，但是目前还没有科学的方法测量宫内胎宝宝脐带的长度及判断脐带缠绕的松紧度。

如果孕期检查发现胎位经常发生头位和臀位的轮换，就应引起警惕。

孕期发现脐带绕颈不必惊慌，要学会数胎动，胎动过多或过少时，应及时到医院检查。

羊水过多或过少，胎位不正的，要做好产前检查。

此外，准妈妈还可以通过胎心监测和超声检查等间接方法来判断脐带的情况。

必要的时候准妈妈要采取剖宫产。

而且生产的时候必须实施严格监护，以确保准妈妈和胎宝宝的安全。

胎心 当胎宝宝满12周之后，就可以使用多普勒胎心仪来监测胎心音了。

事实上，运用特殊仪器，在怀孕第9周时就可测到胎宝宝胎心搏动了。

准妈妈进行胎心监护时，要轻松地仰卧，最好左侧卧。

<<怀孕优生保健18堂必修课>>

编辑推荐

《怀孕优生保健18堂必修课(典藏版)(全彩图文)》聆听顶级专家送给准妈妈的孕产新知，让你孕育最聪明健康的宝宝，做一个最棒的准妈妈。

<<怀孕优生保健18堂必修课>>

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>