

<<孕产妇保健一日一页>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健一日一页>>

13位ISBN编号：9787512704015

10位ISBN编号：7512704011

出版时间：2012-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：王琪 编

页数：384

字数：360000

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>

<<孕产妇保健一日一页>>

内容概要

孕育一个健康、聪慧的宝宝是每一位父母的心愿，要想实现这个心愿，就需要在孕前充分掌握关于孕产期的饮食、保健、育儿等方面的知识。

《孕产妇保健一日一页》以图文并茂的形式，为准备怀孕、已经怀孕的准妈妈以及新手父母提供系统、详细、实用、科学的孕产指导，帮助您轻松地度过一段愉快的孕育之旅。

《孕产妇保健一日一页》主编王琪，作为北京妇产医院著名妇幼保健专家，拥有丰富的临床经验，将自己多年来积累的知识通过本书深入浅出地讲述出来，希望为广大准妈妈带去科学的指导和有价值的帮助。

<<孕产妇保健一日一页>>

作者简介

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家；中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

20年前，她开始从事围生医学工作，亲手接生了无数名婴儿，为无数妊娠女性排忧解难。在孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗方面，积累了丰富的临床经验，在同行业中具有较高专业水平，获得了众多妈妈的信任和支持。

目前，她依然工作在医院的一线工作岗位，为更多的育龄女性提供妊娠咨询和临床诊断。她的每一天，都在迎接新生命的到来。

<<孕产妇保健一日一页>>

书籍目录

Part 1 做好孕前准备，孕育健康生命

孕前第26周

有备而来，好做父母

孕前第2与周

开始饮食调理，停用口服避孕药

孕前第24周

家庭支出预算

孕前第23周

考察家族健康史，避免遗传病

孕前第22周

运动有利于受孕

孕前21周

疾病要治愈，健康做妈妈

孕前第20周

体重适宜，更易怀孕

孕前第19周

适龄生育，身心更完美

孕前第18周

夫妻都要远离烟酒

孕前第17周

备孕期间，如何用药

孕前第16周

生育保险与生育费用

孕前么15周

孕前处理好牙齿问题

孕前第14周

改变不良生活习惯

孕前第13周

提前治疗生殖系统疾病

孕前第12周

采取高科技手段受孕

孕前第11周

孕前体检不可省

孕前第10周

了解怀孕的过程

孕前第9周

备孕饮食指导

孕前第8周

孕前应回避的工作

孕前第7周

开始补充叶酸

孕前第6周

生男生女由谁定

孕前第与周

正确计算排卵日

<<孕产妇保健一日一页>>

孕前第4周

如何锁定排卵日

孕前第3周

别错过受孕好时机

孕前第2周

避开黑色受孕时间

孕前第1周

孕前应保证营养均衡

Part 2 每日保健做到家，悉心保护妈妈宝宝

第1周第1天

本周变化：尚未排卵的“准妈妈”

第1周第2天

做好妻宝宝的心理准备

第1周第3天

远离有毒有害物质

第1周第4天

坚持工作，也要有所回避

第1周第5天

饮食规律要诀

第1周第6天

了解你的孕期特权

第1周第7天

有些食物不宜多吃

第1周第1天

本周变化：经期结束，准备排卵

第1周第2天

充满活力的精子

第1周第3天

如何提高受精概率

第1周第4天

如何推算预产期

第1周第5天

生男生女“自己定”

第1周第6天

精心布置一个温馨的居室

第1周第7天

把握良机，好好爱吧

第1周第1天

本周变化：美丽邂逅

第1周第2天

遵从自然的安排

第1周第3天

孕早期居家注意事项

第1周第4天

上班要注意安全

.....

Part 3 新健康不容小视

Part 4 怎样护理娇嫩的新生宝宝

章节摘录

版权页：插图：通常在怀孕37周时，医生会根据你的胎儿大小及骨盆大小做出鉴定，初步判断你是否可以自然分娩。

但即使决定了你可以自然分娩，也必须要经过产程试产，还有难产的可能性。

胎儿宫内窘迫是指胎儿在子宫内缺氧，并同时发生酸中毒等代谢障碍。

胎儿宫内窘迫一般是因胎盘早剥、前置胎盘、妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病、贫血、母子血型不合、过期妊娠、脐带异常、宫缩过频、胎儿太大或胎位不正，以及产妇过于恐惧和紧张而引发的。

如果发生在分娩时，大多是胎儿急性缺氧，对胎儿有严重影响，可导致窒息、大脑缺氧、智力障碍甚至死亡等不良后果。

为了避免发生这种情况，孕期一定要认真做产前检查，一旦发现心脏病、贫血、糖尿病、妊娠高血压或过期妊娠等情况，及早妥善处理，进行治疗并预防并发症；如果胎位异常，在怀孕晚期应该注意休息，以防发生胎膜早破、脐带脱垂等并发症，引发胎儿宫内窘迫；要及早发现胎儿的异常表现，如注意观察胎动及强度，尤其是在临产时，对于胎儿异常做到早发现、早处理；分娩时如果发生胎儿缺氧，应积极配合医生采取各种治疗措施，如吸氧等。

宫缩乏力是指子宫收缩仍然保持着正常的节律性、对称性和积极性，但宫缩强度却在降低，导致宫缩间隔时间延长，持续时间缩短。

这样，每次宫缩时力量弱，宫口扩展缓慢，使分娩时间延长，胎儿受到威胁，产妇疲惫不堪，但宫口却迟迟不开，致使产程拖延，导致胎头进入骨盆后，膀胱被压迫在胎头和耻骨联合之间，发生排尿困难、尿潴留；影响胎盘从子宫壁上剥离，引发产后出血；增加胎儿宫内缺氧和创伤的机会。

当产妇因为分娩的紧张和恐惧而引起宫缩乏力时，准爸爸和家人要耐心疏导，以帮助产妇放松精神，最终能够正常分娩。

<<孕产妇保健一日一页>>

编辑推荐

《妈咪课堂:孕产妇保健一日一页》编辑推荐：权威、专业、实用的孕产指导，陪伴您轻松度过孕育中的每一天。

内容全面的优生指南，现查现用的孕育宝典。

<<孕产妇保健一日一页>>

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>