

《十月怀胎指南》

图书基本信息

书名：《十月怀胎指南》

13位ISBN编号：9787800201035

10位ISBN编号：7800201031

出版时间：1989-12

出版社：人民军医出版社

作者：杨志松,等

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

内容概要

内容提要

十月怀胎，是一个十分复杂的过程。如何顺利渡过这十个月，生一个健康的小宝贝，对每个孕妇和家人都有许多值得注意的地方。本书从怀孕前的准备、怀孕初期的自我诊断、怀孕期间的营养及日常生活、怀孕期间可能出现的异常、怀孕期间的自我护理及卫生要求、产前准备及安全分娩等几个方面分别讲述，语言简朴、亲切，知识性、实用性较强，对孕妇的孕期生活有实际指导作用，对从事妇幼保健优生优育工作的人也有一定的参考价值。

书籍目录

目录

一、怀孕前应有的心理准备和物质准备

- 1.和姐妹们谈谈妇女保健
- 2.您了解自己的生殖系统吗？
- 3.新婚性知识漫谈
- 4.婚前检查的意义
- 5.多大年纪生孩子好
- 6.选择最佳受孕时机
- 7.怎样尽快怀上小宝宝
- 8.怀孕前的物质准备
- 9.关心孕妇是丈夫义不容辞的天职

二、怀孕初期的自我诊断

- 1.您是否怀孕了
- 2.怎样推算预产期
- 3.孕妇应记住的几个时间
- 4.孕妇身体将发生哪些变化

三、怀孕期间的营养与食物、情绪与胎教、健美与运动、服装与美容

- 1.吸烟饮酒影响胎儿健康
- 2.孕妇怎样调理自己的饮食
- 3.孕妇宜多食含钙、磷食物
- 4.地甲病与优生
- 5.孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育
- 6.孕妇可服些酵母片
- 7.孕妇饮食与胎儿智力
- 8.孕妇饮用井水影响胎儿吗？
- 9.服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶
- 10.漫话胎儿的“住房”——子宫
- 11.良好的环境有利孕妇和胎儿
- 12.注意胎儿的精神营养
- 13.怀孕妇女干活时应注意什么
- 14.谈谈妊娠健美
- 15.妊娠晚期莫旅行
- 16.孕妇的穿戴和生活保健

四、怀孕期间可能出现的异常和疾病及其处理方法，孕妇用药注意事项

- 1.和孕、产妇谈痔疮
- 2.怎样才能孕育一个健康聪明的孩子
- 3.新婚蜜月当心泌尿道感染
- 4.孕妇易患牙龈炎
- 5.患心脏病的妇女可以生育吗？
- 6.近亲结婚怎么生了个畸形儿
- 7.爹矮矮一个，娘矮矮一窝
谈遗传与孩子的身高
- 8.新婚夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响
- 9.患肺结核的病人能怀孕吗？
- 10.生过病残儿的夫妇能否再生育

11. 孕妇贫血影响胎儿发育
 12. 近视能遗传吗？
 13. 患肾病的妇女能否怀孕
 14. 电视机射线对胎儿有影响吗？
 15. 化学物理因素对胎儿的影响
 16. 高龄初产妇与她未来的孩子
 17. 怎样看待自然流产
 18. 早孕反应怎么办
 19. 病毒——胎儿发育的“不速之客”
 20. 怀孕妇女的危症——急性阑尾炎
 21. 三瓣嘴的孩子是怎么回事
 22. 预知胎儿发育状况可测羊水
 23. 妊娠早期阴道出血是流产吗？
 24. 浅议孕妇下肢静脉曲张
 25. 多胎妊娠与她的胎儿
 26. 怎样看待孕妇化验值异常
 27. 妊娠高血压综合征及对胎儿的影响
 28. 苦妹子得了什么病
 29. 孕妇皮肤发痒怎么办
 30. 高危妊娠与她的胎儿
 31. 孕妇更要防煤气中毒
 32. 胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤
 33. 糖尿病对胎儿有影响吗？
 34. 产前莫瞒流产史
 35. 孕末期水肿是“胎气”吗？
 36. 孕末期谨防子宫内感染
 37. 怀孕时间越长，胎儿发育越好吗？
 38. 孩子为什么早产了
 39. 孕妇感染用药与胎儿畸形
 40. 避孕药对胎儿有影响
 41. 孕妇禁服哪些中药
 42. 孕妇不应服阿斯匹林
 43. 镇静药——“海豹婴儿”的祸首
- ## 五、怀孕期间的自我检查与护理、孕期性生活与卫生
1. 胎动——胎儿安危的标志
 2. 胎儿的自述
 3. 你腹中的胎儿是男还是女
 4. 怎样测量胎儿体重与低体重儿
 5. 冬季孕妇的自身保健
 6. 孕妇睡觉应取左卧位
 7. 注意保护婴儿的“食袋”——乳房
 8. 性生活对妊娠有影响吗？
 9. 有利母亲胎儿的围产期保健
- ## 六、产前准备及安全分娩注意事项
1. 剖腹产好还是自然产好
 2. 临产前的可靠征兆——见红
 3. 当你分娩的时候
 4. 分娩过程对母婴的影响
 5. 婴儿与父母见面了

七、产后护理与身体复原

1. 产后发烧是怎么回事
2. 产后出血怎样防治
3. 破除旧习防中暑
4. 产后母体将发生哪些变化
5. 愿你身体早日复原
谈产后观察和护理

《十月怀胎指南》

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:www.tushu111.com