

# 《健康孕产知识200题》

## 图书基本信息

书名：《健康孕产知识200题》

13位ISBN编号：9787509126363

10位ISBN编号：7509126363

出版时间：2009-6

出版社：人民军医出版社

页数：151

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](http://www.tushu111.com)

## 前言

前言 做妈妈是件幸福的事，但也复杂而艰辛。真正做一个好妈妈并不那么容易，必须具备很多做妈妈的知识，才会生养一个健康的宝宝。一般地说，育龄女性都有一些生儿育女的知识，好像生养孩子并不那么复杂，妈妈并不难做。这是一个认识误区。其实，做个好妈妈并不那么简单，需要有很多知识，否则，甚至很小的疏忽都会给孩子带来一生的遗憾。比如，有的女性有饮酒的嗜好，怀孕后仍然饮酒，酒精（乙醇）通过胎盘进入胎儿血液，造成胎儿宫内发育不良，中枢神经系统发生异常，使孩子一生智力低下，甚至痴呆；还有，一般女性有右侧卧姿睡眠的习惯，孕期可使子宫右旋转加重，而使营养子宫的血管受到牵拉，影响胎儿血液供应，造成胎儿缺氧，可引起胎儿发育不良或窒息，甚至死亡；又如，很多人认为初乳不洁，营养不丰富（这是错误的认识），就不给孩子吃初乳，挤出弃之，结果不但使孩子营养受损，也不利于增强免疫力，使孩子易生病；还有些妈妈给孩子包“蜡烛包”（或捆住新生儿双腿），为的是孩子不变成罗圈腿，结果造成孩子髋骨脱位或血液循环受阻，对疾病的抵抗能力下降等。这些保健知识准妈妈或新妈妈并不见得都知道，所以，有可能会影响了孩子的发育，给孩子造成一生的缺陷和不幸。为此，准备怀孕或已经怀孕以及刚刚生孩子的妈妈，要学习一些孕产育儿知识，做一个有知识的妈妈是非常必要的，这是保证下一代健康的基本措施，千万不可做一个无知的妈妈。 .....

# 《健康孕产知识200题》

## 内容概要

《健康孕产知识200题》所讲述的是主要的、基本的、不可少的孕产和哺养新生儿的知识，它们有助于孕育和喂养一个健康的宝宝，什么知识都要主动去学习，做妈妈的知识也不例外。

# 《健康孕产知识200题》

## 书籍目录

一、想做妈妈时应知道的知识 (一) 身体要健康 1. 身体不要太瘦或太胖 2. 月经规律并注意经期卫生 3. 若白带异常要积极查病因并治疗 4. 患有某些疾病者宜治愈后再怀孕 (二) 孕前用药禁忌 1. 在医生指导下用药 2. 不宜服用的药 (三) 忌酒戒烟 1. 饮酒对胎儿的危害 2. 吸烟对胎儿的危害 (四) 怀孕前要做好心理和精神准备 1. 夫妻双方都要有好的精神状态 2. 丈夫要理解妻子 3. 妻子不要担心 (五) 纠正不良的性生活 1. 男女外阴保持清洁 2. 掌握合适的性交频度 3. 性生活禁忌 (六) 怀孕年龄及时机选择 1. 最佳的受孕年龄 2. 最佳的受孕季节 3. 最佳的受孕时间 4. 最佳的受孕时机 (七) 提高受孕质量和受孕成功率 1. 妇女排卵周期 2. 防止受孕障碍 3. 几种不宜怀孕的情况 4. 受孕过程的知识 5. 因避孕失败而怀孕时不可继续妊娠 6. 怎样推算易孕期二、准妈妈应知道的知识 (一) 准妈妈应知道饮食的宜与忌 1. 应重视加强营养 2. 准妈妈的身体变化需要补充营养 3. 胎儿生长发育需要准妈妈供给大量营养 4. 应适当补充热能 5. 应补充足量的蛋白质 6. 适量补充铁、铜 7. 适量补充钙、磷 8. 不可缺微量元素锰、硒、碘 9. 应摄入一定量脂肪 10. 应摄入适量糖类 11. 应补充维生素A.....三、新手妈妈哺育新生儿应知道的知识

## 章节摘录

一、想做妈妈时应知道的知识 (一) 身体要健康 1. 身体不要太瘦或太胖 妇女身体太瘦，即体重比标准体重低10%以上，或者在短期内体重急剧下降时，体内激素调节会发生紊乱，也会同时会使月经规律失常，出现月经变稀、血量减少，这是一种营养缺乏或失调的表现。有的青年妇女，为追求苗条的身材而盲目限制饮食，这不但会使身体过瘦而且会导致月经失调，影响身体健康和受孕。

有的妇女身体过胖，而当妇女发胖时皮下脂肪中能转变为雌激素的物质增多，因而雌激素水平增高，雌激素的低潮消失，则出现雌激素高潮和低潮变化的紊乱，因此月经变得无规律 附：测量体重方法 标准体重(千克或公斤)=[身高(厘米)-105]，然后可通过加上或减去10%算出体重的合理范围。如果是肌肉多、大骨架的女性，就适用于上限(加10%)；而肌肉少、骨架小的女性，适用于下限(减10%)也就是说，女性的体重比标准体重增加10%或减少10%都是正常合理的。如果体重超过标准体重20%则属于超重，超过标准体重30%~40%者为中度肥胖，超过标准体重50%者为肥胖。一般认为，超过标准体重20%时即为肥胖症，此时就必须减肥，否则不利于受孕。

2. 月经规律并注意经期卫生 月经周期大多数为28~30天，提前或推迟1周左右均属于正常范围，周期长短也因人而异。只要月经有周期规律性，即使缩短至20天或延长至45天，也属于正常现象。一般月经正常表明排卵正常，这是受孕的基本条件，也是掌握受孕时间的依据。 注意经期卫生。若不注意经期卫生，容易引发生殖系统疾病，造成生殖器官感染，会妨碍受孕，甚至失去生育能力。经期卫生要注意以下几点。

(1) 平时要经常清洗外阴、会阴处，卫生巾要消毒并勤换。(2) 月经期应禁止性交，以免带入细菌，引起炎症。(3) 适当休息，避免过度疲劳。因为妇女经期易疲劳，且体力恢复慢。适当休息和轻微劳动可促进盆腔血液循环，使月经血流通畅，还可以减轻或消除腹胀、腰酸等不适，对身体有利。(4) 避免湿冷。月经期间，由于全身抵抗力减弱，容易发生感冒，所以要注意保暖，避免寒冷刺激。特别要防止下半身受凉，如淋雨、用冷水洗脚、洗冷水澡、坐凉地、光脚等，这些行为容易引起盆腔脏器的血管收缩，使经血过少甚至出现月经不调，影响生育。 ...

# 《健康孕产知识200题》

## 编辑推荐

怀孕前要知道的知识，怀孕时不可不知的知识，新手妈妈哺育新生儿的知识。

# 《健康孕产知识200题》

## 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](http://www.tushu111.com)