

最新



MAMABAQBAQ



妈妈宝宝

孕产妇 健康手册

YUNCHANFUJIANKANGSHOUCE



中国医药出版社

现代家庭



健康宝典

孕产妇 健康手册

YUNCHANFUJIAOKANGSHOUCE



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇健康手册/彭超业编. - 北京:中国戏剧出版社,2002.10

(现代家庭健康宝典/周林主编)

ISBN 7-104-01709-7

I. 乳… II. 彭… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078460 号

现代家庭健康宝典·

孕产妇健康手册

周林 主编

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新 华 书 店 总 店 北 京 发 行 所 经 销

河 北 涿 州 市 海 洋 印 刷 厂 印 刷

1200 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 82 印张

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 套

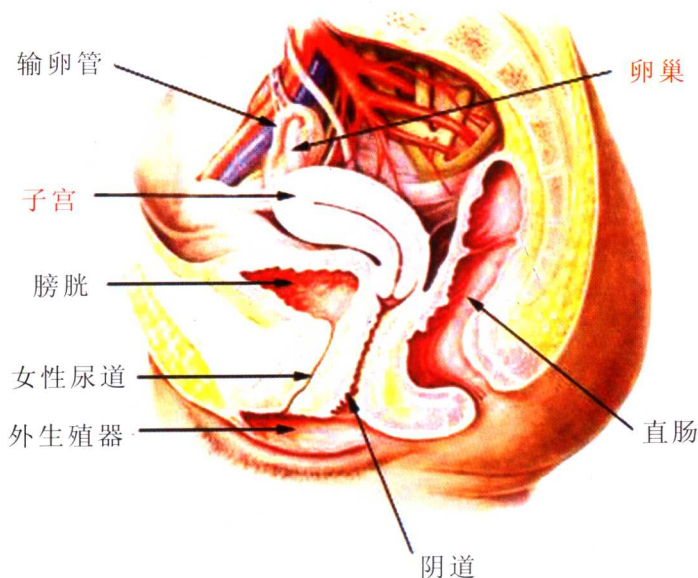
ISBN 7-104-01709-7/Z·32

(全六册)定价:117.80 元

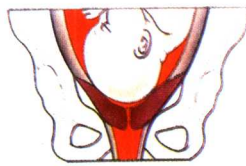
生殖器官的构造

产妇

SHENGZHIQIGUANDEGOUZAO



1 由于荷尔蒙的改变使坚韧的子宫颈逐渐软化。



2 缓和的宫缩使子宫颈变薄,原有形状逐渐趋向消失。



3 一旦子宫颈原有形状完全消失强烈的收缩使之膨胀开。

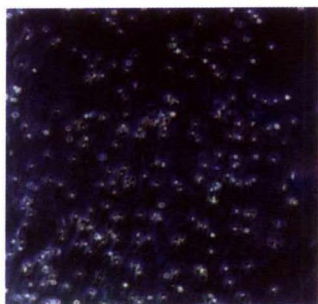
分娩中 子宫颈的变化

正常状态下,子宫颈借助坚韧的肌肉环保持紧闭。其他附着于子宫颈的肌肉向上并绕过子宫。分娩期间,这些肌肉收缩,将子宫颈拉向子宫,然后展开变薄,子宫颈口开大,足够通过胎儿的头部。

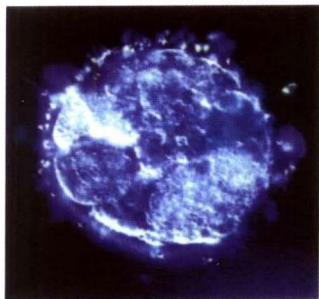
胎儿的生长发育过程

TAI ER SHENG ZHANG FAYU GUO CHENG

产妇



成年男性每次射精，其精液中含有8000万--6亿个精子



精子穿透卵子（受精）



孕4周后，胚胎迅速发展



孕6周后，四个枝芽已发育



孕12周，外生殖器已发育，多可辨认男女



孕20周，胎动开始明显

孕装的风韵

产妇 YUNFUZHANGDE



Yunc

孕妇的坐立行走姿势

YUNFUYUOULIXINGZOUZISHI

产妇



错误的姿势
会使你的腰感到疲劳。



正确的姿势
能够缓解腰酸背痛。

anfu

分娩方式

产妇

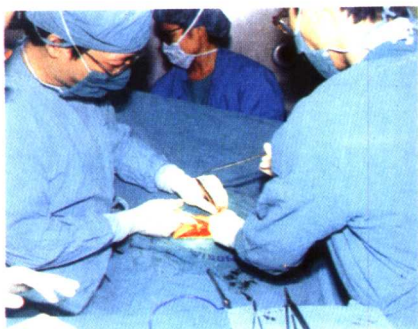
FENMIANFANGSHI



产钳是一种金属板状器具。沿着胎儿头的左右侧伸进去，一边一只，然后交叉，从胎儿的两颊及两颞处夹着，并且用一点力量拉出来。



从膈部伸进一杯状金属吸盘器，附着在胎儿的后头部。此时，吸盘内呈真空状态吸住头部时，配合着母体的阵痛频率把胎儿拉出来。



如有病理上的原因不能自然分娩，就可以考虑剖腹产。



分娩，是女性的本能，也是为人母的必经之道。

孕妇保健按摩法

YUNFUPAOJIANANMOFA

产62



每天用一把刷子在腹部按摩5分钟，可预防产生妊娠纹



特制的护肤油可保持肌肤弹性



冷水浴可保持结缔组织的紧绷状态，使乳房保持良好形状。

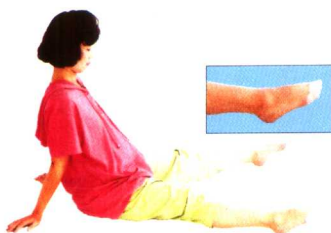


游泳，可以强化组织，而水流的阻力则恰好能产生类似于按摩的效果

准妈妈的地板体操

产妇

ZHUNMAMADE DIBAI TIAO



目 录

生一个理想的孩子

一、优生与遗传	(1)
什么是优生学	(1)
什么是遗传	(4)
什么是遗传基因	(4)
什么是遗传性疾病	(5)
遗传病的预防措施	(6)
什么是染色体	(8)
什么是性染色体异常	(9)
染色体的特征及染色体病	(10)
哪些遗传病不宜生育	(11)
智力与遗传	(12)
血型与遗传	(13)
相貌与遗传	(14)
身高与遗传	(15)
怀孕的最佳时机	(17)
生育的最佳年龄	(19)
生育的最佳时机	(20)
什么人不宜结婚生育	(22)
婚育年龄对胎儿的影响	(23)
人体生物钟与受孕的关系	(24)

· 目 录 ·

在什么情况下不宜受孕	(26)
受孕心理对胎儿的影响	(27)
孕妇情绪对胎儿的影响	(28)
二、优生与胎教	(30)
胎教是怎么回事	(30)
胎儿能接受教育吗	(31)
胎教的重要性	(32)
胎教的实施方法	(34)
色彩在胎教中的作用	(36)
胎儿能听到声音吗	(37)
胎儿有视力吗	(38)
胎儿有记忆能力吗	(39)
什么是意念胎教	(40)
什么是音乐胎教	(41)
什么是运动胎教	(42)
什么是语言胎教	(45)
什么是美学胎教	(47)
什么是行为胎教	(47)

妊娠期保健知识

一、受孕知识	(49)
什么时候容易受孕	(49)
你适合怀孕吗	(52)
怎样尽快怀上小宝宝	(53)
你怎么知道怀孕了	(54)
怀孕前的心理准备	(55)
怀孕前的物质准备	(57)
怀孕期的营养	(59)

·孕产妇健康手册·

怀孕前的生理准备	(63)
生男生女不是命中注定的	(66)
生男生女能人工控制吗	(67)
胎儿的性别能够预测吗	(69)
怎样判断胎儿的性别	(70)
多胞胎是怎样形成的	(72)
什么是高龄初产	(73)
二、妊娠知识	(75)
怀孕后母体的生理变化	(75)
妊娠期心理漫谈	(79)
孕妇的心理健康	(80)
妊娠早期胎儿的生长发育	(84)
妊娠早期日常注意事项	(85)
妊娠中期胎儿的生长发育	(89)
妊娠中期日常注意事项	(90)
妊娠后期胎儿的生长发育	(90)
妊娠后期日常注意事项	(92)
如何进行孕期的自我监护	(92)
生命之水—羊水	(94)
孕妇应该穿什么衣服	(96)
孕妇睡觉应取左卧位	(97)
孕妇与美容	(99)
孕妇的化妆技巧	(100)
孕妇不能接触的化妆品	(101)
孕妇要注意坐立行走姿势	(101)
孕妇应适宜运动	(105)
三、妊娠期常见异常	(107)
早产及预防	(107)

· 目 录 ·

流产及预防	(109)
什么是宫外孕	(111)
什么是葡萄胎	(114)
什么是妊娠中毒症	(116)
孕期出血是怎么回事	(116)
孕妇与牙龈炎	(118)
妊娠痔疮的防治	(119)
孕妇与尿路感染	(120)
胎位异常	(121)
前置胎盘	(122)
胎盘早剥	(124)
死 胎	(125)
高危妊娠	(127)
多胎妊娠	(129)
四、妊娠期保健	(131)
妊娠呕吐及对策	(131)
妊娠期感冒了怎么办	(132)
妊娠期白带多怎么办	(133)
皮肤的变化及护理	(134)
妊娠期间必须注意事项	(136)
孕妇与环境	(140)
吸烟对母婴的危害	(142)
孕妇饮酒的危害	(144)
怎样正确保胎	(145)
妊娠期乳房保健	(146)
胎动——胎儿安危的信号	(147)
怎样监测胎动	(150)
胎儿致畸有哪些因素	(151)
畸形胎儿如何防治	(153)

妊娠期生病了怎么办	(157)
妊娠期应禁用的药物	(158)
体重增加异常不能忽视	(165)
腹部异常隆起要注意检查	(165)
五、妊娠期性生活保健	(167)
怎样安排孕期性生活	(167)
孕期影响性欲的生理因素	(169)
孕期影响性欲的心理因素	(170)
孕期性生活技巧	(170)
妊娠期性生活的限制	(173)
产褥期绝对禁止性生活	(174)
怀孕中晚期能不能过性生活	(175)
六、妊娠期的饮食与营养	(178)
孕妇必须的几种重要营养素	(178)
孕期的饮食原则	(183)
孕期的饮食禁忌	(184)
妊娠各期的饮食安排	(186)
孕妇宜多食钙、磷食物	(189)
孕妇可服些酵母片	(190)
哪些食物对胎儿有不良影响	(191)
特殊孕妇的饮食要求	(194)

围产期保健知识

一、产前保健	(197)
为什么要进行产前检查	(197)
产前诊断有哪些方法	(199)
怀孕各期心理保健	(202)
怎样计算预产期	(207)

· 目 录 ·

临产前的可靠征兆——见红	(208)
怎么知道就要临产了	(210)
怎样转胎位	(211)
孕末期水肿是“胎气”吗	(212)
决定顺利分娩三要素	(214)
“倒生”与“横生”的预防	(220)
分娩中的异常	(222)
剖宫产的孩子更聪明吗	(223)
是剖宫产好还是阴道分娩好	(224)
什么情况下需要做剖宫产	(227)
剖宫产的优点和缺点	(228)
剖宫产母婴可能发生哪些并发症	(229)
哪些孕妇应提前住院待产	(230)
二、产前准备	(232)
分娩前的心理准备	(232)
分娩前的身体准备	(234)
分娩前的物质准备	(235)
临产前要注意什么	(236)
临产前乳房要做的准备	(237)
产妇所需的物质准备	(237)
在家中分娩的准备	(239)
产妇家庭应作的准备	(240)

分娩与分娩配合

一、分娩知识	(244)
怎样消除产妇的紧张心理	(244)
哪一种分娩方式好	(247)
分娩各产程经过及配合方法	(249)

产力及其保养	(255)
分娩有哪些程序	(257)
什么叫“特殊分娩”	(260)
怎样避免危险分娩	(262)
临产前为什么要排空大小便	(264)
产程中常见的异常及预防	(265)
胎膜早破的处理	(270)
脐带脱垂的处理	(272)
软产道裂伤的处理	(275)
子宫破裂的处理	(276)
胎儿窘迫的处理	(278)
羊水栓塞的原因及处理	(281)
脐带绕颈	(284)
子宫收缩无力怎么办	(285)
子宫收缩过强怎么办	(286)
常见的胎位异常	(287)
二、分娩	(296)
自然分娩的全过程	(296)
剖宫产的全过程	(298)
垂直和半垂直分娩姿势	(300)
分娩中的放松技巧	(301)
分娩中的呼吸技巧	(304)
分娩时如何用力	(307)
常见难产的原因	(314)
双胞胎的分娩	(317)
引产术	(318)
胎头吸引术及其适应症	(319)
产钳对胎儿有损害吗	(321)
急产的预防与处理	(324)