

年轻妈妈生活指南

陈丽雯◎著

结婚

怀孕
与
生产



婚前婚后最完美的知识指导

让每个宝宝的诞生都是你喜悦的期待

新疆青少年出版社

▶ 年轻妈妈生活指南 ◀

结婚怀孕与生产

● 陈丽雯 著



021686

广西工学院鹿山学院图书馆



d021686

新疆青少年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻妈妈生活指南/陈丽雯著. —乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 5371 - 3512 - 6

I. 年… II. 陈… III. 围产期 - 基本知识 IV. R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 71592 号

年轻妈妈生活指南 结婚怀孕与生产

新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编: 830001)

全国新华书店总经销 广州市番禺新华印刷有限公司印刷

850 × 1168 毫米 1/32 60 印张 1200 千字

2004 年 3 月第一版第二次印刷

ISBN 7 - 5371 - 3512 - 6/Z · 58

全套定价: 100.00 元

如有印装问题请直接同承印厂调换
版权所有·盗印必究

目 录

结 婚

关于结婚

营养状况与结婚年龄.....	(3)
现代青年的烦恼.....	(3)
婚前男女双方交换健康诊断书.....	(4)
和谐的家庭气氛必要靠子女.....	(5)
已婚女性的健康保健问题.....	(6)
近代女性的健康美.....	(7)
不要迷惑于毫无责任的有关于性之记述.....	(7)
心理的健康诊断也很重要.....	(8)
新的开端.....	(8)
结婚典礼与蜜月旅行应该尊重当事者的意志.....	(8)
蜜月旅行必须合乎健康条件.....	(9)
蜜月旅行必须携带的物品	(10)

遗传	(10)
婚姻的幸福与遗传问题	(10)
双亲与子女相似的原因	(11)
遗传的表现	(12)
疾病与遗传的关系	(15)
关于血族结婚的问题	(17)

男女的性生理

人的一生	(18)
胎生期	(18)
孩儿期	(19)
思春期	(19)
成熟期	(20)
更年期	(20)
老年期	(21)
男女性的身体	(21)
男性的性器	(22)
男性性器的功能与任务	(25)

目 录

女性的性器	(26)
外性器	(26)
内性器	(28)
女性性器的任务与功能	(29)
月经	(32)
何谓月经	(32)
月经的开始与结束	(32)
正常的月经	(34)
月经异常	(34)
荷尔蒙	(37)
月经、排卵与荷尔蒙	(38)
妊娠与性荷尔蒙	(39)
女性荷尔蒙(卵泡荷尔蒙)	(40)
性生活	
何谓性生活	(42)
初夜	(43)
何谓初夜——心理准备	(43)

首次性交	(44)
容易失败之事	(45)
男性的关怀、体贴	(45)
有关性的问题	(46)
性交的问题	(46)
性交的经过	(48)
性交的时间、次数、体位	(49)
男女之性感带问题	(51)
性生活的窍门	(52)
性生活的障碍	(54)
性生活的健康管理	(57)
寝室与气氛	(57)
适合于性生活的营养素	(57)
疾病与性生活	(58)
关于避孕	(59)
会失败的避孕法	(59)
各种避孕方法	(60)
保险套	(60)
锭剂	(62)
膈外射精法	(62)

目 录

软 膏	(63)
子宫栓	(64)
子宫环	(65)
口服避孕药	(65)
结 扎	(66)
何谓结扎手术	(66)
施行结扎手术的对象	(67)
结扎手术须慎重考虑	(67)
结扎的方法	(68)
男女中的那一方接受手术较好	(72)
幸福的婚姻	(72)
家庭生活	(74)

怀 孕

怀孕的成立	(77)
排精	(77)
排卵	(78)
受精	(80)
着 床	(81)

疑似怀孕时

可自我察觉的征兆	(84)
孕 吐	(85)
乳头与外阴部的变化	(85)
腹部的变化	(86)
怀孕月数及预产期的推算	(87)
妊娠的月数·周数	(87)
预产期的推算法	(89)
应该在何时接受诊察	(89)
选择何处接受诊察	(90)
诊察的方法	(90)

确定怀孕之后

检查的次数	(93)
产前检查	(94)
如何选择生产场所	(96)

怀孕的过程	(98)
-------------	------

自妊娠的第4个月起到第7个月	(98)
----------------------	------

妊娠第8个月之后	(98)
----------------	------

有关分娩的计划	(99)
---------------	------

怀孕及生产的问题

门诊	(100)
----------	-------

诊察时间	(100)
------------	-------

诊察时须待解说的事项	(101)
------------------	-------

诊察后,要聆听医师的说明	(102)
--------------------	-------

姓名应该要讲清楚	(103)
----------------	-------

不可批评其他的医师	(104)
-----------------	-------

在诊察室中	(104)
-------------	-------

住院	(105)
----------	-------

需要护士协助时	(105)
---------------	-------

指定医师与病房的挑选	(106)
------------------	-------

在选定病房之后	(106)
---------------	-------

住院时的服装	(107)
--------------	-------

阵痛开始	(108)
------------	-------

生产时陪伴在产妇旁的人选	(108)
--------------------	-------

分娩之后	(109)
------------	-------

孕妇周围的人应有的礼貌	(110)
不宜对孕妇说的话	(110)
探望生产	(110)
使用电话的问候	(112)
医院的门禁、留宿问题	(112)

怀孕中的异常和疾病

相关的疾病	(114)
流产、早产	(114)
子宫外孕	(122)
胞状奇胎	(124)
妊娠中毒症	(126)
怀孕中的危险信号	(129)
妊娠前期	(129)
下腹痛	(130)
妊娠中期、后期	(132)
与妊娠无直接关系的疾病	(136)
感冒	(136)
风疹	(136)
黄疸	(137)

不可忽视曾患过的疾病	(137)
------------	-------

梅毒	(137)
心脏病	(138)
风湿症	(139)
妊娠中毒症	(139)
高血压	(139)
糖尿病	(140)
甲状腺的疾病	(141)
肾炎	(141)

要特别注意的事项

骨盘位	(142)
骨盘位的处置	(143)
骨盘分娩	(143)
多胎	(144)
堕胎之后	(146)
剖腹生产	(147)
高龄初产妇	(147)

堕胎.....	(148)
---------	-------

堕胎手术之障碍.....	(149)
--------------	-------

尽量避免堕胎.....	(150)
-------------	-------

不得已须堕胎时.....	(151)
--------------	-------

不孕症

何谓不孕症.....	(153)
------------	-------

男性不孕的原因.....	(154)
--------------	-------

性交的障碍.....	(154)
------------	-------

精子输送路的障碍.....	(154)
---------------	-------

精子形成方面的障碍.....	(155)
----------------	-------

女性不孕的原因.....	(156)
--------------	-------

女性的性器异常.....	(156)
--------------	-------

排卵或月经有障碍.....	(156)
---------------	-------

卵管障碍.....	(157)
-----------	-------

受精卵的着床障碍.....	(157)
---------------	-------

子宫精管粘液的分泌产生问题.....	(157)
--------------------	-------

目 录

性器产生疾病	(158)
有全身性的疾病	(158)
机能性不妊	(158)
男女性的结合不佳时	(159)
不孕的检查及治疗	(159)
女性的问题	(159)
男性的问题	(162)
两性的综合检查	(163)
不孕症的手术	(163)
人工受精	(164)
怀孕的心理准备	(165)

日常生活

生活重点	(167)
运动与孕妇体操	(169)
妊娠与乘车	(170)
入浴与清洁	(171)
妊娠中的美容	(171)

药剂与预防针	(172)
疾病与外伤	(173)
怀孕期间的家务劳动	(173)
职业妇女的问题	(174)
焦躁与不安感是不佳的	(175)
住宅与生活环境	(176)

怀孕期间的饮食

每日须摄取的营养(正常的状态)	(177)
蛋白质会形成血肉应多摄取	(178)
使身体机能作用更圆滑的维他命、无机物质	(178)
形成能源的糖质、脂肪	(180)
必须吃的食物	(180)
乳、乳制品、蛋的摄取法	(181)
鱼肉、豆制品	(182)
蔬菜、水果、地瓜、海藻类	(184)
谷物、砂糖、油脂	(186)
前期的餐食	(186)
从烹调下工夫	(186)
孕吐时的餐食计划	(188)

后期的餐食	(190)
为了预防中毒症	(190)
妊娠第 7 个月以后的餐食重点	(191)
妊娠中毒症的饮食	(194)
用餐的重点(症状轻度之时)	(197)

怀孕 10 个月的重点

妊娠第 1 个月(妊娠开始至满 3 星期)	(201)
妊娠的开始	(201)
妊娠月(周)数与分娩预定日	(202)
妊娠的早期诊断	(206)
妊娠第二个月(妊娠满 4~7 周)	(207)
母体的变化与胎儿的发育	(207)
日常生活中	(209)
妊娠初期容易产生的症状	(210)
妊娠第三个月(妊娠满 8~11 周)	(211)
母体的变化与胎儿的发育	(211)
容易产生的异常	(212)
妊娠中的各种检查	(213)

妊娠第 4 个月(妊娠满 12~15 周)	(215)
母体的变化与胎儿的发育	(216)
决定分娩的场所	(218)
妊娠第 5 个月(妊娠满 16~19 周)	(218)
母体的变化与胎儿的发育	(218)
经常到医院	(220)
日常生活	(220)
妊娠第 6 个月(妊娠满 20~23 周)	(221)
母体的变化与胎儿的发育	(221)
日常生活	(222)
妊娠第 7 个月(妊娠满 24~27 周)	(224)
母体的变化与胎儿的发育	(224)
容易产生的异常与注意事项	(225)
日常生活	(227)
妊娠第 8 个月(妊娠满 28~31 周)	(227)
母体的变化与胎儿的发育	(227)
妊娠中的异常	(228)
妊娠第 9 个月(妊娠 32~35 周)	(231)
母体的变化与胎儿的发育	(231)
必须预防妊娠中毒症	(232)