

孕产调养与护理



[孕产调养与护理_下载链接1_](#)

著者:王霞灵

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787800899898

内 容 提 要

本书共七部分，以问答的形式，根据孕产的不同阶段，对孕产期在饮食、心理、运动等方面的调护知识及方法做了全面的介绍。内容丰富实用，通俗易懂，可供孕产妇及其家属参考阅读，同时也可供妇产科医生参考。

作者介绍:

目录: 目 录

一、 孕前调护

- 1.受孕的过程是怎样的?
- 2.如何正确对待受孕?
- 3.受孕前良好的心理状态有何意义?
- 4.怎样把握受孕时机?
- 5.什么年龄最适宜受孕?
- 6.什么季节最适宜受孕?
- 7.如何自我监测排卵期?
- 8.什么是基础体温，怎样测量?
- 9.哪些情况下受孕容易劣生?
- 10.为什么月经不调的妇女难以受孕，如何调护?
- 11.子宫位置不正影响受孕吗，如何调护?
- 12.生殖道有炎症影响受孕吗，如何调护?
- 13.何为优生，优生的目标是什么?
- 14.心理因素与不孕有关吗?
- 15.优生咨询适应于哪些对象?
- 16.优生咨询帮助您解决什么问题?
- 17.饮食与生男生女有关吗?
- 18.宫内感染会影响优生吗?
- 19.生过遗传病患儿的夫妻还能生育吗?
- 20.近亲禁止结婚限制于哪一代?
- 21.什么样的人适宜于孕前进补?
- 22.患有哪些疾病不宜生儿育女?

二、 孕期调护

- 23.怎样知道自己怀孕了，应如何调护?
- 24.怀孕是从哪天开始算起，预产期能自己推测吗?
- 25.孕妇的情绪对胎儿有影响吗?
- 26.孕妇应保持什么样的情绪?
- 27.孕早期有哪些生理、心理变化，怎样调护?
- 28.孕中期的生理、心理变化有什么特点，怎样调护?
- 29.孕晚期的生理、心理状态如何，怎样调护?
- 30.孕妇为什么要加强营养?
- 31.孕妇所需的钙、铁、维生素等营养物质来源有

哪些？

- 32.常用食品的热量如何计算？
- 33.孕期如何进补？
- 34.孕早期应怎样安排饮食？
- 35.孕中期的饮食应怎样调整？
- 36.孕晚期的膳食怎样安排才合理？
- 37.哪些孕妇必须多吃？
- 38.肥胖的妇女受孕后如何自我进行饮食调控？
- 39.妇女怀孕期间体重增加的正常范围是多少？
- 40.为什么说孕妇肥胖是一种危险信号？
- 41.孕妇多吃瘦肉有什么好处？
- 42.孕妇多吃鱼、虾有什么益处？
- 43.孕妇多吃菠菜可以补血吗？
- 44.孕妇食用鹌鹑的营养胜过鸡吗？
- 45.孕期能吃火锅吗？
- 46.孕妇能饮酸牛奶吗？
- 47.为什么孕妇不宜多饮啤酒，产妇却可适当多喝？
- 48.孕妇能喝浓茶、浓咖啡吗？
- 49.孕妇适宜什么样的饮料，饮用量多少为宜？
- 50.孕妇多吃水果好吗？
- 51.孕妇为何不宜多吃罐头食品？
- 52.为什么孕妇不宜多吃冷饮？
- 53.孕妇和产妇如何正确食用山楂？
- 54.孕妇忌盐吗？
- 55.孕妇能不能食用味精？
- 56.孕妇能吃酱油吗？
- 57.孕妇能食用桂皮、八角和花椒吗？
- 58.妇女怀孕后能运动吗？
- 59.妊娠后应回避哪些工作和环境？
- 60.妊娠期怎样合理安排家务劳动？
- 61.孕妇旅游时应如何调护？
- 62.为了分娩顺利，产前应怎样运动？
- 63.孕妇孕期能同房吗？
- 64.孕期性生活应怎样协调？
- 65.妊娠期怎样注意面部美容？
- 66.孕妇应怎样正确选用化妆品？
- 67.为什么孕妇不宜浓妆艳抹？
- 68.孕妇涂指甲油有什么害处？
- 69.怀孕后穿鞋有讲究吗？
- 70.孕妇如何选择睡眠姿势，有何意义？
- 71.孕妇适宜盆浴还是淋浴？
- 72.孕产妇能刷牙吗？
- 73.孕妇如何使用加酶洗衣粉？
- 74.孕妇看电视有哪些禁忌？
- 75.孕妇为什么不宜多听高频率立体声音乐？
- 76.孕妇能吹电风扇吗？
- 77.为什么孕妇不宜多接触猫和狗？
- 78.妊娠期怎样安度冬夏？
- 79.为了哺乳成功，孕期应做哪些准备？
- 80.乳头和乳房的保养从什么时候开始？
- 81.孕期应怎样护理自己的乳房？
- 82.孕期穿什么衣服、戴什么乳罩最合适？
- 83.丈夫在妻子怀孕期间应怎样做，有什么作用？

- 84.孕妇怎样进行自我监护?
- 85.孕妇怎样自测胎儿安危?
- 86.数胎动有什么意义?
- 87.为什么要定期作产前检查?
- 88.产前检查只查胎位吗,不查行不行?
- 89.妇科检查会引起流产吗?
- 90.孕妇能接受X线检查吗?
- 91.超声波检查对胎儿有害吗?
- 92.视屏显示终端对胎儿有何不良影响?
- 93.噪声与振动影响优生吗?
- 94.铅、汞对妊娠有何影响?
- 95.缺碘与高氟对妊娠有何影响,如何调护?
- 96.高温对胎儿有影响吗?
- 97.您了解血、尿HCG检查吗?
- 98.妊娠斑和皮肤色素沉着与胎儿性别有关吗?
- 99.哪些孕妇需要作胎儿畸形的产前诊断?
- 100.产前诊断的方式有哪几种?
- 101.病毒感染对胎儿有什么危险?
- 102.您知道TORCH感染吗?
- 103.TORCH感染后怎么办?
- 104.孕妇用药有哪些危险?
- 105.孕期禁用哪些化学药物?
- 106.孕妇失眠怎样调护?
- 107.孕妇患痔疮怎样调护?
- 108.为什么孕产妇便秘不能乱用泻药?

三、胎教

- 109.什么是胎教?
- 110.如何进行胎教?
- 111.胎教包括哪些内容?
- 112.怎样提高胎教的效率?
- 113.对胎儿进行音乐胎教应注意哪些问题?
- 114.如何进行光照胎教?
- 115.怎样教胎儿想象思维?
- 116.腹中胎儿有记忆力吗?
- 117.胎教中父亲应怎样做?
- 118.夫妻感情对胎教有影响吗?
- 119.哪些食品有利于养胎益智?
- 120.随胎儿的成长,胎教应怎样分阶段进行?
- 121.胎儿能直接吃药吗?
- 122.为什么说胎教又是搞母体精神卫生?
- 123.准父母怎样为未来的宝宝准备衣物?

四、病理妊娠调护

- 124.什么叫妊娠恶阻,如何调护?
- 125.妊娠呕吐如何饮食调护?
- 126.为什么会出现妊娠腹痛,如何调护?
- 127.什么叫胎漏、胎动不安,如何调护?
- 128.怎样正确看待安胎和安胎药物?
- 129.黄体酮保胎对胎儿有影响吗?
- 130.为什么不能盲目保胎?
- 131.先兆流产饮食调护原则有哪些?
- 132.先兆流产时如何进行药膳调护?
- 133.哪几种阴道流血与怀孕有关?
- 134.孕妇感冒了能吃药吗?
- 135.孕妇感冒了怎么办?

- 136.为什么会出现妊娠心烦，如何调护？
- 137.为什么会出现妊娠咳嗽，如何调护？
- 138.哮喘病人能怀孕吗？
- 139.哮喘病人怎样安度妊娠期？
- 140.为什么会出现妊娠水肿，如何调护？
- 141.妊娠水肿怎样选择饮食调护？
- 142.妊娠水肿应怎样进行起居情志调养？
- 143.孕妇牙龈为何出血，如何调护？
- 144.孕期鼻腔出血是什么原因，怎样调护？
- 145.孕妇全身皮肤瘙痒怎样调护？
- 146.为什么会出现妊娠小便淋痛，怎样调护？
- 147.哪些人是高危妊娠对象？
- 148.什么是妊娠高血压综合征，如何调护？
- 149.什么叫妊娠子痫，如何调护？
- 150.孕妇为何易发生贫血？
- 151.孕期贫血应如何调护？
- 152.耻骨分离综合征是怎样产生的，如何调护？
- 153.妊娠期腰痛是什么原因，怎样调护？
- 154.孕妇患霉菌性阴道炎怎样调护？
- 155.孕妇患滴虫性阴道炎如何调护？
- 156.病毒性肝炎病人能否怀孕？
- 157.病毒性肝炎病人怀孕后怎么办？
- 158.病毒性肝炎的孕妇分娩前后应该怎样调护？
- 159.病毒性肝炎母亲会不会影响胎儿和新生儿？
- 160.什么是妊娠急性脂肪肝，如何调护？
- 161.孕期有哪些危险信号，有何特征？
- 162.孕期不宜服用哪些中药？
- 163.怎样看待难产？
- 164.臀位有什么危险？
- 165.产前检查发现胎儿臀位怎么办？

五、分娩期调护

- 166.什么时候开始做分娩的辅助动作练习？
- 167.分娩辅助动作如何正确进行？
- 168.孕妇应何时住院待产？
- 169.过期不产怎么办？
- 170.胎膜早破怎么办？
- 171.怎么知道要分娩了？
- 172.您知道生产全过程需要多长时间吗？
- 173.怎样纠正分娩时用力不当？
- 174.分娩方式应由谁来决定？
- 175.怎样配制利产催生的饮食？
- 176.头先露就是顺产吗？
- 177.剖腹产增高的原因何在？
- 178.剖腹产有何利弊？
- 179.哪些方法可以减轻分娩痛苦？
- 180.临产后产妇应怎样自我调护？
- 181.分娩期有哪些饮食原则？
- 182.分娩期应如何进行饮食调护？

六、产后调护

- 183.会阴侧切分娩后怎样调护？
- 184.剖腹产分娩者怎样调护？
- 185.产后阴道出血应怎样观察？
- 186.产后全身和局部的恢复需要多长时间？
- 187.产后什么时候开始锻炼，怎样合理安排？

- 188.产后的膳食怎样合理安排？
- 189.刚分娩后几天内应怎样安排饮食？
- 190.什么叫产后血晕，如何调护？
- 191.什么叫恶露不绝，如何调护？
- 192.产后恶露不绝如何选择饮食调护？
- 193.什么叫产后发热，如何调护？
- 194.为什么产后会出现大便困难 怎样调护？
- 195.产后大便难怎样进行食疗？
- 196.为什么会产后身痛，如何调护？
- 197.产后腹痛是怎样引起的，如何调护？
- 198.怎样预防产后腰痛？
- 199.为什么产后会出现排尿困难，如何调护？
- 200.为什么产后会出现自汗盗汗，如何调护？
- 201.孕产妇为何要多吃红糖？
- 202.产妇能饮麦乳精吗？
- 203.为什么产妇不宜多吃巧克力？
- 204.产假期母婴的生活怎样调节？
- 205.什么时候可以恢复产后性生活？
- 206.妇女产后为何易老，如何防护？
- 207.怎样防止产后肥胖？
- 208.产妇不能洗头、洗澡吗？
- 209.产褥期妇女如何运动？
- 210.做产褥体操时应注意什么？
- 211.“坐月子”要注意什么？
- 212.产后的心理调护有什么特点？
- 213.病毒性肝炎产妇产后应注意什么？

七、哺乳期调护

- 214.准妈妈为了做好母乳喂养需作哪些准备？
- 215.产后4~6个月对婴儿进行纯母乳喂养有何重要性？
- 216.为什么世界卫生组织（WHO）将母乳喂养列为抢救儿童生存的重大战略措施之一？
- 217.《促进母乳喂养成功的十点措施》的内容有哪些？
- 218.您知道《国际母乳代用品销售手册》的十条重要内容吗？
- 219.什么叫按需哺乳，按需哺乳有何重要性？
- 220.早产儿要不要母乳喂养？
- 221.当妈妈上班或外出时，怎样坚持母乳喂养？
- 222.您知道正确的托奶姿势吗？
- 223.您知道哺乳的正确姿势吗？
- 224.您知道挤奶的技巧吗？
- 225.如何保证母乳充足？
- 226.母乳不足的常见原因有哪些？
- 227.母乳不足怎么办？
- 228.哺乳期母亲饮食需注意什么？
- 229.哺乳期间怎样保护自己的乳房？
- 230.每次哺乳前需擦洗乳头吗？
- 231.怎样预防产后乳头皲裂？
- 232.乳头疼痛如何调护？
- 233.乳房肿胀最常见的原因是什么，如何调护？
- 234.您知道简易的退奶方法吗？
- 235.乙肝产妇能否进行母乳喂养？
- 236.哺乳期妇女患上呼吸道感染能喂奶吗？

- 237.哺乳期妇女患高血压能进行母乳喂养吗？
- 238.母乳喂养时有哪些药物应禁用或慎用？
- 239.不影响母乳喂养的药物有哪些？
- 240.出院后母乳喂养遇到困难怎么办？
- 241.为什么不要将婴儿捆成“蜡烛包”？
- 242.哺乳期还需要避孕吗？
- 附录： 营养素功用简明表
- 参考文献
- • • • • (收起)

[孕产调养与护理_下载链接1_](#)

标签

评论

[孕产调养与护理_下载链接1_](#)

书评

[孕产调养与护理_下载链接1_](#)