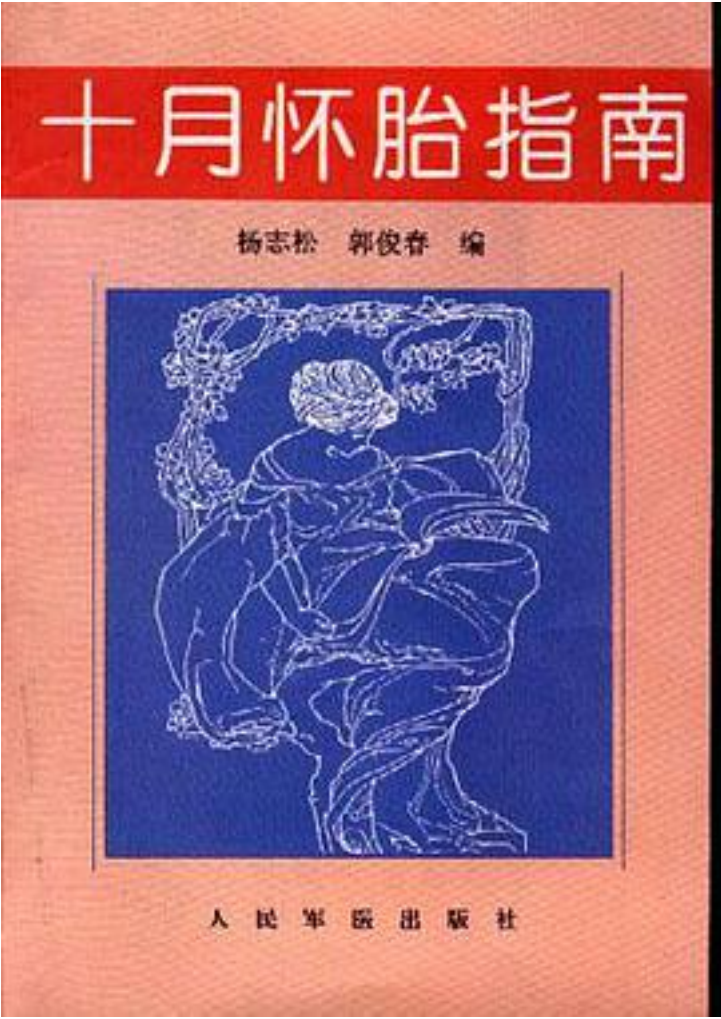


十月怀胎指南



[十月怀胎指南_下载链接1](#)

著者:杨志松

出版者:人民军医出版社

出版时间:1989-12

装帧:平装

isbn:9787800201035

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。

作者介绍:

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.孕妇睡觉应取左侧卧位
- 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
- • • • • [\(收起\)](#)

[十月怀胎指南_下载链接1](#)

标签

评论

[十月怀胎指南_下载链接1](#)

书评

[十月怀胎指南_下载链接1](#)