

《孕产期保健知识》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534758935

丛书名：优生优育百分百

编辑推荐

《优生优育百分百:孕产期保健知识》是向广大读者尤其是农村读者普及科学文化知识的优秀读物。《优生优育百分百:孕产期保健知识》较全面地涵盖了孕产期保健知识的内容,并围绕大众读者*为关心的问题,用浅显易懂的语言答疑解惑,针对性、实用性、可读性较强,读者受益点较多。

内容简介

《优生优育百分百:孕产期保健知识》,较全面地涵盖了孕产期的孕妇应该注意的事项等内容,并围绕大众读者最为关心的问题,用浅显易懂的语言答疑解惑,针对性、实用性、可读性较强,读者受益点较多。不仅可以指导乡村医务工作者、病人及家属,而且

目录

1. 什么叫优生?
2. 妊娠过程是怎样的?
3. 我国国民的最佳生育年龄是多少?
4. 最佳怀孕时机是什么时候?
5. 什么季节是最佳受孕季节?
6. 最佳受孕时刻是什么?
7. 要得到一个聪明健康的婴儿需在什么样的环境下受孕?
8. 影响优孕优生的因素有哪些?
9. 怎么知道自己怀孕了?
10. 孕妇必须知道的相关知识有哪些?

11. 什么是早孕检查?有什么用?
12. 为什么怀孕后须到医院进行定期产前检查?
13. 什么是产前诊断?
14. 哪些孕妇需做产前诊断?

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

33. 孕妇的营养对产后哺乳有什么影响?

孕期营养不仅要维持孕妇自身的营养需要,还要使一个微小受精卵在短暂的40周内发育成体重约3千克的胎儿。此外还要提供子宫、胎盘和乳房发育的需要,并要为分娩,尤其

为了产后能分泌充足的乳汁,孕期所摄取的营养,以脂肪和蛋白质等形式积存于母体皮下组织和肌肉中。在整个孕期孕妇体重增长中有3-4千克是脂肪组织,用以维持胎儿末期生长所需能量和哺乳期前6个月产乳所消耗的能量。因此孕期应保证碳水化合物的摄入量占总热量的60% -

65%, 脂肪的摄入量(烹调用油及食物中所含油脂)占总热量的20%-25%,

蛋白质的摄入量占总热量的15%左右。

根据我国营养学会1981年的标准:一般孕妇每天应摄入总热量为10460千焦(2500千卡),蛋白质摄入量为90-95克,尤其妊娠末期(第7-9个月)胎儿生长迅速,体重倍增,更应增加优质蛋白质的摄入,每天最好保证供给牛奶250毫升、瘦肉50克、鸡蛋两个以及豆制品等。此时还需补充大量维生素D及钙、磷、铁等元素,以保证提供新生儿所需的富有营养的乳汁。

34. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响?

孕妇的情绪变化对胎儿是有较大影响的。怀孕早期孕妇如处于极度忧虑之中,母体与胎儿血液内的碳氧红蛋白就会增高,血液的粘稠度增加,造成胎盘血液循环不良,引起胎儿缺氧,可能致胎儿生长发育迟缓;如果怀孕中、晚期孕妇情绪波动较大,可使其血液中乙酰胆碱、肾上腺素等物质的分泌发生变化而影响胎儿肝脏的生长发育;分娩期孕妇过度紧张还会造成

难产，因为情绪紧张能使血浆皮质类固醇明显升高，影响产程的进展，造成宫缩无力，产程延长，甚至胎儿在宫内窒息以至死亡。

此外，产后前几天是分泌乳汁的时候，产妇悲癯、烦恼或情绪极度不稳定，会抑制乳汁的分泌，使刚出熊的宝宝得不到最好的粮食—母乳。

因此说孕妇的情绪变化对胎儿实有比较大影响的。

35. 为什么说孕妇洗澡忌时间过长？

洗澡时，浴室内由于通风不良，空气混浊、湿度大，就会降低空气中的氧气含量，再加上热水的刺激，会使人体内的血管扩张，这样血液流入人体躯干、四肢较多，而进入大脑和胎盘的血液就要相对暂时减少氧气的含量也必然减少，且人的脑细胞对缺氧的耐力很低，就会造成洗澡时昏倒的情况。如果孕妇洗澡时间过长，除发生以上情况外，还会造成胎儿缺氧。如果胎儿脑缺氧时间很短，一般不会造成什么不良后果；如果时间过长，就会影响神经系统的生长发育。因此，专家提示，一般孕妇一次洗澡时间不宜超过15分钟，或以孕妇本身不出现头昏、胸闷为度。

36为什么孕妇易得便秘？怎样预防？

引起便秘的原因很多，孕妇容易引起便秘，可能是由于肠管平滑肌正常张力和肠蠕动减弱，腹壁肌肉收缩功能降低，加上饮食失，如食物过于精细或偏食，食人的粗纤维过少，或饮水太少以及运动量减少等因素所造成。到妊娠晚期，增大的子宫和胎儿先露部压迫直肠，也都能导致排便困难。患便秘的孕妇，轻者食欲降低，因而会更加重肠功能失调；重度便秘时，会因在肠管内积聚的代谢产物又被吸收而导致中毒。这对孕妇和胎儿都是不利的。

孕妇预防便秘的方法有：

(1)养成定时大便良好习惯，可在晨起、早餐后或晚睡前，不管有没有便意，都应按时入厕，久而久之就会养成按时大便的习惯。

(2)要注意调理好膳食，多吃一些含纤维素多的绿叶蔬菜和水果。

(3)适当进行一些轻量活动，促进肠管运动增强，缩短食物通过肠道的时间，并能增加排便量。

(4)可在每天早晨空腹饮一杯开水或凉开水，这也是刺激肠管蠕动的好方法，有助于排便。

(5)蜂蜜有润肠通便的作用，可调水冲服。

如果采取以上方法仍发生便秘者，可以服一些缓解药，如中药麻仁滋脾丸、番泻叶冲剂或果导片等。也可以用开塞露或甘油栓来通便，但必须注意在医生指导下进行。禁用蓖麻油泻剂，以免引起流产。

37. 孕妇采用什么样的睡姿对胎儿的生长发育有利？

妊娠期，孕妇睡觉的姿势对胎儿的生长发育有着重要的影响。

妊娠早期（1~3个月），胎儿在子宫内发育，仍居于母体盆腔内，外力直接压迫或自身压迫都不会很重，因此孕妇的睡眠姿势可随意，主要是采取舒适的体位，如仰卧位、侧卧位均可。但如趴着睡觉，或搂着东西睡觉等不良睡姿则应该改掉。

妊娠中期（4~7个月），此时期应注意保护腹部，避免外力的直接作用。如果孕妇羊水过多或双胎妊娠，就要采取侧卧位睡姿，这可以让孕妇舒服些，其他的睡姿会产生压迫症状。如果孕妇感觉下肢沉重，可采取仰卧位，用松软的枕头稍抬高下肢。

妊娠晚期（8~10个月），此时期的睡姿尤为重要。P36-40

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