

<<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

图书基本信息

书名：<<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

13位ISBN编号：9787501986651

10位ISBN编号：7501986657

出版时间：2012-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈咏玫

页数：383

字数：350000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

### 内容概要

本书从提高孕前准备意识，完善孕前准备行动的角度出发，按照最佳的孕前准备流程，在孕前心理准备、孕前营养准备、孕前身体准备、孕前生活准备、孕前运动准备以及孕产知识储备等方面，提供了一整套最完备、最有效的孕前准备方法。尤其在大家最关心的孕前体检、遗传优生、疾病防治等方面，进行了更细致、更深入的阐释。

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

### 作者简介

陈咏玫

毕业于上海铁道医学院，从事妇产科临床工作近20年，主要从事孕产妇的保健和分娩监护及产褥期指导，现为北京市海淀区妇幼保健院产科副主任医师。

有丰富的产科临床经验和围产期保健知识，擅长产前咨询、产前筛查、围产期保健及产科高危妊娠的诊断及处理，妇科常见病的诊治处理。

参与多层次的研究工作，包括卫生部课题、首发基金及国家十五攻关课题。

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

### 书籍目录

第一章孕前12个月，用心掌握孕育知识

胎宝宝从哪里来：了解怀孕全过程

精子：男性的生殖细胞

什么是正常的精子

子宫：未来胎宝宝的栖息地

怎样使子宫处于最佳受孕位

卵子：女性生殖细胞

女性的排卵过程

卵巢：存放卵子的仓库

卵巢功能降低对女性的影响

避免卵巢功能衰退

预防卵巢早衰的专家建议

输卵管：受精卵植入子宫的通道

促进生殖发育的分泌物

分泌物是阴道内的卫生员

分泌物可以支援受精

分泌物是女性孕育的测量计

通过分泌物了解有无排卵

通过分泌物了解易怀孕期

分泌物有哪些种类

从分泌物辨别女性疾病

教你看懂分泌物清洁度化验单

阴道：分娩胎儿的必经之地

阴道保洁要把握“度”

清洗阴道慎用清洗液

骨盆：天生为分娩而设计

月经与生育周期

如何计算月经周期

什么是正常的月经

什么是正常的月经周期

什么是正常行经时间

什么是正常经量

什么是正常经色

什么是正常经质

来月经往往伴随什么症状

什么是无排卵性月经

无排卵性月经的症状

了解黄体化未破裂卵泡综合征

.....

科学性生活，优生优育的保障

什么是和谐美满的夫妻生活

如何验证夫妻性生活是否美满

树立正确的性观念

要有科学的性知识

保持良好的心理状态

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

夫妻双方共同参与  
经常进行性交流  
掌握好夫妻生活的“度”  
和谐的夫妻生活需要耐心  
安排夫妻生活的时间  
夫妻生活的持续时间  
性高潮有利于提高受孕率  
夫妻之间高潮的不同  
对性高潮的错误认识  
保持夫妻生活的隐秘性  
提高环境的舒适度  
音乐与夫妻生活

……  
了解避孕方法，避免意外妊娠  
避孕都有哪些方法  
根据自身情况选择避孕方法  
新婚夫妇如何避孕  
生育后女性如何避孕  
产后哺乳期女性如何避孕  
人工流产后如何避孕  
根据月经情况选择避孕方式  
肝炎、肾炎患者如何避孕  
心脏病患者如何避孕  
糖尿病患者如何避孕  
生殖器官炎症患者如何避孕  
过敏体质女性如何避孕  
未婚先孕危害大  
未婚女性如何避孕1  
哪些人适合使用避孕套  
避孕套有哪些种类  
避孕套能治疗不孕  
使用避孕套时应注意什么  
避孕套脱落在阴道内怎么办  
使用避孕套为什么会失败  
使用避孕套发生过敏反应怎么办  
你了解女性避孕套吗  
女性避孕套的优点  
如何利用安全期避孕  
安全期避孕易失败  
了解阴道隔膜避孕法  
哪些女性不宜使用阴道隔膜  
如何放置阴道隔膜  
使用阴道隔膜的注意事项  
了解宫内节育器的优点  
宫内节育器有哪些缺点  
哪些女性适用宫内节育器  
宫内节育器的放置时间

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

宫内节育器放置后的注意事项

为什么放置宫内节育器后仍会妊娠

带节育器妊娠的两种情况

宫内节育器为什么会脱落

口服避孕药：针对妊娠的三道防线

.....

人工流产：避孕失败后的无奈选择

人工流产中的是与非

人工流产的最佳时机

不宜做人工流产的情况

人工流产后的避孕问题

人工流产不宜多做

人工流产与月经不调

人工流产后多久能怀孕

药物流产：减少痛苦，操作简单

药物流产的原理

药物流产的适应对象

.....

第二章 孕前9个月，体检免疫，治愈疾病

及时体检，消除健康隐患

孕前进行一次身体自检

自检孕前的月经史

自检孕前的疾病史

自检孕前的生育史

自检孕前的服药史

自检孕前的性生活史

自检孕前的生活习惯

孕前的遗传病咨询与检查

哪些人应重点进行遗传病咨询与检查

遗传咨询的方式

遗传病检查的项目

测量身高体重

体重对怀孕的影响

测量血压

血糖检查

糖尿病诊断的检查标准

必不可少的血常规检查

如何发现贫血状况

白细胞增多或减少的危害

必做的乙肝全套检查

如何判断是否感染乙肝

重视肾功能，检查尿常规

肾功能检测的标准

关键的内分泌激素检查

教你看懂内分泌激素检查化验单

.....

治愈月经疾病，让备孕更轻松

<<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

痛经让女性承受难耐的痛苦

什么是原发性痛经

继发性痛经影响生育

对痛经认识上的误区

与前列腺素有关的痛经

原发性痛经的药物治疗

原发性痛经的激素治疗

原发性痛经的手术治疗

莫把宫外孕当作痛经

了解引起痛经的疾病

慢性盆腔炎伴痛经

子宫内膜异位症引起的痛经

子宫肌瘤引起的痛经

子宫腺肌病与痛经

继发性痛经的治疗

中医划分的痛经类型

气滞型痛经的中药治疗

气血不足型痛经的中药治疗

血瘀型痛经的中药治疗

寒湿型痛经的中药治疗

治疗痛经要改变生活方式

痛经患者的生活调理

.....

治愈妇科疾病，避免感染宝宝

什么是外阴瘙痒

如何治疗外阴瘙痒

外阴瘙痒患者的生活调理

如何治疗阴虱

什么原因导致宫颈炎

宫颈炎的症状表现

宫颈炎的物理疗法

宫颈炎的药物治疗

宫颈炎的手术治疗

宫颈炎的中医疗法

宫颈炎的术后调理

宫颈炎的日常护理

盆腔炎易导致不孕

为什么会出现盆腔炎

什么是急性盆腔炎

急性盆腔炎的调理与治疗

慢性盆腔炎都有哪些症状

如何治疗慢性盆腔炎

什么是子宫内膜炎

子宫内膜炎有哪些症状

如何治疗子宫内膜炎

子宫内膜炎患者的性保健

什么是急性输卵管炎

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

急性输卵管炎有哪些症状

如何治疗急性输卵管炎

警惕输卵管脓肿

什么是滴虫性阴道炎

.....

警惕性病，杜绝母婴传播

哪些疾病属于性病

感染性病的途径有哪些

如何在生活中预防性病

性病如何确诊

性病不能仅凭症状来确定

诊断和治疗性病应去正规医院

及时中断不洁性生活

性病患者的性伙伴也要治疗

感染多种性病应联合用药

感染耐药菌株怎么办

淋病是发病率最高的性病

淋病的传播途径...了解淋病的症状

淋病对胎儿的影响

淋病患者的生活调理

治疗淋病的基本方法

什么是生殖器疱疹

生殖器疱疹的潜伏期

生殖器疱疹的症状

.....

控制慢性疾病，做健康准妈妈

糖尿病对怀孕的影响

孕前应控制好血糖

糖尿病患者的孕前体检

糖尿病孕妇应控制饮食

孕期不宜口服降糖药

孕期正确使用胰岛素

心脏病患者怀孕的危害

心脏病患者的孕前咨询

哪些心脏病患者能怀孕

哪些心脏病患者不能怀孕

心脏病患者怀孕需注意

结核病对怀孕的危害

严重肺结核患者不能怀孕

.....

第三章 孕前6个月，培养适合怀孕的生活方式

调整生活方式，消除健康隐患

孕前不宜长期熬夜

如何将熬夜的危害降到最低

孕前要保证睡眠质量

如何判断睡眠是否充足

什么是最佳睡眠时间

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

积极改善睡眠环境  
选择适宜睡眠的床  
床的摆放影响睡眠质量  
选择正确的睡眠姿势  
选好枕头助你入眠  
睡前应放松情绪  
适当午睡好处多  
睡觉时磨牙怎么办  
孕前避免穿着紧身衣  
衣服质料要慎选  
出汗脱衣有讲究  
预防胸罩综合征  
孕前慎穿瘦身内衣  
孕前摘掉隐形眼镜  
孕前油警惕过敏  
了解发胶中的危害  
孕前染发时的注意事项  
春秋季节注意保暖  
戒烟半年再怀孕  
酒精对生育危害大

.....

调整工作习惯，注意职业健康  
远离某些化工生产的工作  
避免接触电磁辐射的工作  
避免接触农药的工作  
避免接触传染病的工作  
与电脑保持适当距离  
警惕工作电话上的病菌  
当心中央空调的危害  
留神复印机中的有害气体  
空气干燥是“慢性杀手”  
保持办公室适宜的湿度  
莫用脖子夹话筒  
使用手机要防辐射  
当心办公桌上的细菌

.....

防止室内污染，改善孕育环境  
装修污染对优生的威胁  
装修污染对胎儿的危害  
氡：装修产生的致癌物质  
甲醛是室内主要污染物  
警惕挥发性有机物的危害  
家庭装修污染自测  
如何减少装修污染的危害  
注意卧室内的空气卫生  
注意卧室内家具的材料和陈设  
注意床上用品的清洁

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

不要随便在床上坐卧  
当心“油烟综合征”  
厨房油烟是癌症的帮凶  
如何应对厨房里的“杀手”  
卫生间的清洁原则  
消毒用品慎放卫生间

.....

培养运动习惯，练就健康体魄  
孕前运动对女性的益处  
过胖女性孕前应减肥  
孕前运动对男性的益处  
运动增强心脏和血管功能  
运动能改善呼吸功能  
运动能增强消化系统功能  
运动能提高排泄机能和造血能力  
运动能调节受孕前的心理状态  
孕前首选有氧运动  
运动要选择适宜的环境  
运动前不要吃得过饱  
运动时不宜急停  
运动后不要大量喝水  
运动后不要马上吃冷饮  
运动后不要立即吃饭  
运动后不要立即洗澡  
孕前运动的时间标准  
孕前运动的强度标准  
孕前运动无处不在  
运动前应了解自己的体能  
选择运动项目的注意事项  
避免长久持续运动  
运动后自测健康状况  
晚餐前做点运动  
睡前运动可加速减肥  
慢跑运动的注意事项  
简单易行的骑车运动

.....

第四章 孕前3个月，储备营养，及时排毒  
人体内都有哪些毒素  
自由基  
宿便  
胆固醇  
尿酸  
乳酸  
水毒和淤血  
重金属颗粒  
人体内的毒素从哪里来  
从空气中来

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

从水源中来  
从居室中来  
从药物中来  
从身体中来  
从食物中来 /  
排出毒素，做“无毒”准妈妈  
简单有效的食物排毒  
动物血解毒又润肠  
果蔬汁能溶解毒素  
绿豆清热又解毒  
菌类食物清洁血液  
海藻类食物抵御放射物  
茶叶的解毒作用  
无花果排毒有奇效  
萝卜加速体内毒素的排出  
流汗防止身体酸中毒  
饮食流汗排毒法  
温水浴流汗排毒法  
衣被流汗排毒法  
运动流汗排毒法  
通便让身体更轻松  
饮食调节通便法  
按摩调节通便法  
警惕肺部进入的毒素  
清肺要学会深呼吸  
主动咳嗽能清肺  
肾脏是“脏血”的受害者  
饮水清除肾脏垃圾

.....  
孕前科学补充营养素  
补充碳水化合物  
摄入优质蛋白质  
脂肪不可缺少  
不要忽略了维生素  
缺乏维生素A、B族维生素的危害  
缺乏维生素C、维生素D的危害  
缺乏维生素E、维生素K的危害  
叶酸虽小但不可或缺  
叶酸的合理补充  
如何防止叶酸流失  
叶酸不可与维生素C同服  
哪些女性需要重点补叶酸

.....  
孕前培养科学的饮食习惯  
多吃蔬菜、水果  
常吃鱼、禽、蛋、瘦肉  
常吃奶类、豆类及豆制品

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

食量与活动、体重要适宜

吃清淡少盐的膳食

日常食物要注意搭配

食物搭配的互补效应

食物搭配的强化效应

食物搭配的相异相配效应

膳食要粗细搭配

膳食要荤素搭配

膳食要多品种搭配

膳食要生熟搭配

早餐要讲究质与量

吃西式早餐有讲究

上班族女性不能省早餐

午餐应适当多吃一些

晚餐量少要清淡

不要盲目节食减肥

过度减肥会造成营养不良

忌过量食用高糖食物

碳酸饮料影响怀孕

忌过量食用辛辣食物

常喝咖啡影响怀孕

孕前少吃快餐

孕前少吃方便食品

孕前少吃微波炉加热的食品

孕前宜吃食物全收集

五谷杂粮是基础

大米熬粥防口燥

小米做汤健脾胃

常吃玉米利保健

薏米养颜抗辐射

黄豆补充雌激素

小麦安神效果好

荞麦解毒降血脂

糙米天然助养生

黑米开胃补贫血

黑豆降低胆固醇

红薯抗癌促排便

花生补锌又止血

赤小豆能补叶酸

芝麻降低“坏胆固醇”

糯米防病又强身

健康饮食离不开蔬菜

蔬菜颜色应不同

不同颜色蔬菜的功效

白菜润肠又排毒

空心菜杀菌助消炎

番茄清热抗氧化

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

生菜减肥抑病毒  
芹菜降压又补血  
黄瓜提高免疫力  
冬瓜降压除水肿  
苦瓜降糖助免疫  
丝瓜美容调月经  
豌豆消炎助代谢  
莴笋助眠增食欲  
竹笋瘦身抗疾病  
莲藕补益增体力  
土豆通便助消化  
芋头抗癌防胃酸  
茭白清热助消化  
香菇防病清废物  
口蘑排毒防发胖  
豇豆增进食欲降血糖  
青椒降脂消疼痛  
香椿提供性激素  
苹果提神降压力

.....

第五章 孕前1个月，全面准备，迎接胎宝宝

放松心情，做好怀孕的心理准备

心理状态不佳影响受孕

心理状态不佳影响宝宝

不良情绪影响早孕反应

不良情绪影响胎儿发育

不良情绪影响胎儿的性格

不良情绪影响顺利分娩

孕前考虑自己的经济能力

考虑夫妻关系的改变

做好受累的心理准备

具备强烈的责任感

树立做好父母的信心

尊重自己的真实想法

.....

未雨绸缪，孕前做好物质准备

提前准备好孕妇装

孕妇装颜色的选择

孕妇装质地不可忽视

孕妇装款式的选择

根据季节选购孕妇装

准备孕妇内衣的原则

如何选择孕妇乳罩

了解哺乳乳罩与休闲乳罩

如何为怀孕准备短裤

选择孕妇专用塑身裤

为孕期挑选合适的鞋

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

孕妇不要穿高跟鞋

.....

掌握受孕技巧, 提高受孕质量

保证精子的数量

保证精子的活力和形态

生物钟规律与优生

如何把握人体生物钟规律

女性的最佳受孕日期

排卵期的公式推算法

通过基础体温确定排卵期

如何测定基础体温

宫颈黏液与排卵

不易受孕的宫颈黏液

易受孕的宫颈黏液

极易受孕的宫颈黏液

宫颈黏液观察法

宫颈观察法确定排卵日

.....

有备无患, 提前掌握妊娠保健知识

为什么会出现宫外孕

宫外孕有哪些表现

如何防治宫外孕

哪些女性容易出现宫外孕

葡萄胎有哪些症状

如何治疗葡萄胎

孕期屈光不正怎么办

为何会出现眼角膜水肿

如何防治孕期干眼症

如何缓解孕期手腕疼

孕期胃痛的应对方法

孕期骨盆痛怎么办

学会缓解孕期腰背痛

坐骨神经痛要改变睡姿

孕期静脉曲张巧缓解

痔疮痛的缓解方法

妊娠合并胆汁淤积症的表现

妊娠合并胆汁淤积症的病因

妊娠合并胆汁淤积症的危害

妊娠合并胆汁淤积症的治疗

孕期抽筋巧应对

.....

掌握胎教知识, 为孕期做准备

了解什么是胎教

理解胎教的真谛

关注胎儿的生长环境

胎教改变宝宝的素质

孕前做好胎教准备

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

如何制订胎教计划

胎教不要拘泥于形式

父母要和胎宝宝一起成长

胎教日记的内容

胎教日记的要点

了解呼唤胎教法

了解抚摩胎教法

了解音乐胎教法

.....

附录1：常规孕前检查一览表

附录2：怀孕分娩家庭财政预算表

附录3：孕前需要警惕的妇科疾病症状

附录4：孕前需要掌握的避孕方法

附录5：孕前需要警惕的月经异常症状

附录6：胎儿器官系统发展与所需营养素一览表

附录7：古典胎教音乐参考曲目

## <<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

### 章节摘录

版权页：插图：什么是避孕栓 避孕栓是由杀精药物醋酸苯汞与油质赋形剂制成的栓剂，它的一头稍尖，便于放入阴道。

避孕栓除了里面杀精剂能直接杀死精子外，其中油质赋形剂溶化后在子宫颈口表面形成油层，以阻止精子进入子宫腔，有利于杀精剂杀死精子，从而提高避孕效果。

使用时把手洗净，取避孕栓1枚，剥去外面的一层锡纸或蜡纸，用手指将它（尖头向前）慢慢推入阴道深部，经5～10分钟，待避孕栓全部溶解后即可性交。

如避孕栓放入阴道半小时尚未性交，应再补放1枚，以免避孕失败。

性交结束6～8小时后可用温水洗净外阴部。

避孕栓的适应证 避孕栓的适应证同外用避孕药一样，都具有杀死性交传播微生物的作用，但患有阴道炎、子宫脱垂、重度宫颈糜烂及阴道松弛者不宜使用；对杀精剂过敏者，亦不宜使用。

了解避孕膏 避孕膏又称避孕胶冻，是一种半透明的糊状物，装在锡管或塑料管内，每支50克，另外配有避孕膏注入器。

每100克避孕膏中含醋酸苯汞0.09克、对羟基苯甲酸乙酯0.05克，以及适量的乳酸、甘油、水溶性胶质

。避孕膏除了能直接杀死精子外，药膏中的基质比较黏稠，它能使精子失去活力并阻止精子进入子宫腔

。

<<做好孕前准备宝宝健康聪明>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>