

图书基本信息

书名：<<完美孕产有问必答1000例（赠别册）>>

13位ISBN编号：9787506474795

10位ISBN编号：7506474794

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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>

内容概要

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是夫妻双方最大的心愿，那么从孕前就开始为优生优育作准备自然变得非常重要。

为了达到优生优育的目的，夫妻双方必须在孕前就去做优生咨询工作，了解优生、受孕等知识；采取科学合理的孕前营养膳食，注重营养均衡；进行孕前保健和孕前检查，及时预防和治疗疾病；纠正不良生活习惯；调整不良心理状态等。

这样可使夫妻双方在最佳的状态下受孕，提高优生质量、打造幸福家庭。

赵天卫审定的《完美孕产有问必答1000例》将回答你的各种疑问！

作者简介

赵天卫

妇产科主任医师

玛丽妇婴医院业务院长，妇产科首席专家。

原北京海淀区妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员、中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员、新浪网特聘医学专家。

从事妇产科临床工作几十年，擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等，现已完成各类手术近万例。

近年来更致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推行，赢得学术界的普遍赞誉和宾客的一致好评。

书籍目录

PART 1 孕前优生百问百答

孕前优生常识问答

什么是优生？

优生的要素是什么？

男性优生优育应养成什么样的习惯？

什么是优生咨询？

孕前为什么需要向医生进行优生咨询？

哪些特殊情况必须进行优生咨询？

夫妻双方的体质对优生有什么样的影响？

怀孕是怎么回事？

月经不调影响怀孕吗？

停经就是已经怀孕了吗？

如何测定自己的排卵期？

怀孕的最佳时机是什么时候？

选择怀孕的最佳时机时应考虑哪些因素？

什么是最佳受孕状态？

孕前最佳的心理状态是什么？

为什么宜在情绪良好的状态下受孕？

受孕的最佳外界环境是怎样的？

有利于优生的最佳性生活频率是多少？

有利于优生的最佳受孕体位是什么？

不宜受孕的时间有哪些？

孕前男性如何更好地“护精”？

不宜怀孕的情况有哪些？

影响女性受孕的主要原因有哪些？

孕前哪些情况应该接受不孕不育医学咨询？

什么是宫外孕？

如何预防宫外孕的发生？

为什么去掉避孕环后不宜立即怀孕？

“酸儿辣女”有科学依据吗？

孕前营养问答

为什么孕前要注重营养？

孕前的饮食原则是什么？

孕前应从什么时候开始加强营养？

孕前女性为什么要避免食用快餐？

营养状况不佳可以怀孕吗？

在营养补充上，肥胖者应如何拥有标准的体重呢？

体重过低者孕前为什么需要注意营养？

体重过低者孕前饮食应注意什么？

孕前女性应从什么时候开始补充叶酸？

孕前女性为什么要补充叶酸？

补充叶酸的合理剂量是多少？

补充叶酸对男性来说是否同样重要？

孕前女性为什么要补充维生素？

如何补充？

孕前女性为什么要重点补充B族维生素？

孕前女性为什么要多吃含钙丰富的食物？

孕前女性为什么要补充含铁丰富的食物？

孕前女性为什么要适量补锌？

孕前女性为什么要适量补碘？

孕前女性为什么要少吃辛辣食物？

为什么说食用芹菜对男性生育不利？

孕前为什么不宜长期饮用矿泉水？

孕前女性为什么不宜过量食用高糖食物？

孕前女性为什么要避免食物污染？

孕前为什么要避免食用或饮用含咖啡因的食品或饮料？

孕前保健问答

孕前为什么要进行保健？

为什么要做婚前检查？

什么时候开始做孕前检查？

一般体检能代替孕前检查吗？

孕前检查的主要项目有哪些？

孕前女性可以接受x线检查吗？

为什么要进行遗传咨询？

婚后不宜生育的遗传病有哪些？

哪几种疾病会通过母体遗传？

孕前女性患有阴道炎为什么要及时治疗？

严重的阑尾炎为什么会造成不孕？

孕前糖尿病患者为什么要了解其病情对怀孕的影响？

孕前心脏病患者如果计划怀孕应知道什么？

患有高血压的女性可以怀孕吗？

高血压患者如果怀孕会有什么影响？

孕前应该注射乙肝疫苗吗？

孕前应该注射甲肝疫苗吗？

孕前用药问答

孕前女性为什么不能忽略用药问题？

孕前男性也需科学用药吗？

停止使用避孕药后能立即怀孕吗？

避孕药避孕失败后对胎宝宝有什么影响？

服用激素类药物后能立即怀孕吗？

服药期间意外怀孕怎么办？

孕前能吃安眠药吗？

孕前能否服用抗生素类药物？

孕前服用维生素类药物也需谨慎吗？

孕前还有哪些药物要避免服用？

孕前用药安全有无等级划分？

孕前生活注意事项问答

为什么孕前要养成良好的生活习惯？

生物钟与受孕与什么关系？

优质受孕是否有最佳时间段？

孕前女性要停止美容护肤吗？

孕前女性不宜从事哪些工作？

孕前为什么要忌接触农药？

孕前为什么要远离酒？

孕前为什么要远离烟草？

孕前男性为什么要少接触或不接触不良环境？

孕前女性可以减肥吗？

PART 2 孕早期轻松度过百问百答

PART 3 孕中期轻松养胎百问百答

PART 4 孕晚期健康孕育百问百答

PART 5 安全分娩百问百答

PART 6 产后调养百问百答

章节摘录

版权页：插图：孕晚期孕妈妈为什么不宜再过性生活？

妊娠长达10个月，若说禁止过性生活，似乎有点不尽人情，也难以做到。

其实，孕期适当的性交可以促进血液循环，增加肺的活动和氧的摄入量，可使孕妈妈保持旺盛的新陈代谢，这无疑对孕妈妈健康有一定的好处，并且有利于胎宝宝的正常发育和顺利分娩，还可帮助孕妈妈保持肌肉的良好张力。

但孕晚期却不宜再进行性生活了，因为性交可能会引起以下不良情况。

出血：妊娠期盆腔充血，阴道中段变软，性生活的碰撞可能会引起黏膜血管破裂而导致出血。

感染：妊娠晚期过性生活可能会将外界的细菌带入阴道内，若不久临产，这些细菌可沿着已开放的宫口进入体内，引起产褥感染。

流产、早产：性生活的强烈刺激可引起子宫收缩，导致流产或早产。

胎膜早破、胎盘早期剥离等并发症：妊娠期腹部膨隆，性生活不便，如果碰撞了腹部，有可能使胎盘与子宫壁过早分离，或者使宫内压增高，引起胎膜早破。

孕晚期孕妈妈为什么忌接触强光？

到了孕晚期，随着母体腹壁逐渐变薄，胎宝宝更容易感知外界的光线。

在这个时期，若是突然出现强光照射，胎宝宝的心跳频率会急剧加快，1分钟至少增加15次以上。

因此，此时的孕妈妈应避免接触强光照射。

在日常生活中，孕妈妈还要对照明情况格外留心。

例如，与其在夜幕完全降临后打开室内灯，不如在傍晚时分就有意识地打开居室内的照明灯。

另外，夫妻二人定期进行30分钟的胎教时，最好选择在明亮的灯光下进行，而且只用同一种灯。

另一方面，经常散步的孕妈妈要注意防止紫外线的照射。

编辑推荐

《完美孕产有问必答1000例》：“好孕随身查小手册”，10月怀胎及婴儿发育。

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>