第一图书网, tushu007.com

<<孕产保健必读>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健必读>>

13位ISBN编号：9787506482684

10位ISBN编号：7506482681

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷 编著

页数：359

字数：313000

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

前言

轻　怀孕所带来的生理变化，让许多准妈妈有苦难言。
这时如果让其捧起一本大部头图书阅读，多少有些不现实。
难道就不能轻松点吗？
这就是我们所倡导的轻松阅读，让准妈妈阅读起来更轻松。
　精　点多面广，文字精简。
符合80后年轻夫妇的阅读习惯，让您在短时间之内吸收精华，解除心中的疑惑。
　美　精美的版式设计，简洁优美的文字与生动形象的图片相得益彰，让您一翻开本书就想读下去。
　全　也许一本书无法做到大而全，但众多顶级专家倾力打造、内容精彩的孕育系列图书，足以将孕育全程的所有知识点一一铺陈在您面前，让您随手拿起一本书就能找到最想知道的答案。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从孕前准备、十月怀胎、顺利分娩到产后恢复都进行了十分详尽的阐述。
尤其是针对十月怀胎，按时间顺序，在每周都就准妈妈的营养饮食、居家保健、自我护理、运动健身、心理健康及准爸爸的任务等方面进行了体贴入微的指导和提示。
力求通过简洁的语言，切实可行的方法帮助准妈妈克服孕期种种担心，从而坚定信心，顺利度过整个孕产期。

作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。
理论知识扎实，临床经验丰富。
曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。
尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。
在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。
多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

<<孕产保健必读>>

书籍目录

第一篇 孕前保健，预约一个可爱小天使
提前做好幸“孕”规划
具备正确的生育态度
互相商量什么时候要孩子
了解女性生育的最佳年龄
做好怀孕的心理准备
加强自我心理调节
身体疲劳时不宜怀孕
春节期间不宜怀孕
孕前做好经济储备
为迎好“孕”做足准备
孕前积极调整体重
向专家进行遗传咨询
认真进行孕前检查
孕前戒烟戒酒
孕前积极纠正贫血
及时清除体内毒素
开始有计划地补充叶酸
适当运动，强健身体
第二篇 怀孕1个月，不知不觉幸“孕”已降临
怀孕第1周，准确预测排卵期
最佳受孕季节
学会推测排卵期
掌握最佳受孕时刻
受孕最好在家中进行
消除顾虑，相信自己
注意饮食细节
本周食谱推荐
生姜羊肉粥
西红柿炒虾仁
怀孕第2周，科学选择生男生女
胎儿性别的秘密
遗传病患者选择胎儿性别的原则
生男生女有技巧
不要在生物钟低潮期受孕
让好心情迎接优良精子和卵子
保持积极乐观的情绪
怀孕第3周，生命由此开始
准爸爸不要给妻子太大的精神压力
保证均衡营养
本周食谱推荐
乌鸡汤
奶汁白菜
留心怀孕的征兆
受精卵的成长

远离噪声与震动
不看刺激类电影
职业准妈妈孕早期须知
孕早期谨慎用药
准爸爸要学会抚慰怀孕的妻子
制订一份营养计划
怀孕第4周，为幸“孕”护航
第三篇 怀孕2个月，害喜正是宝宝传来的喜讯
怀孕第5周，面对不适感泰然处之
警惕异位妊娠
孕早期适当吃酸利于优生
注意体内营养素的储备
孕期不能缺硒
本周食谱推荐
土豆炖鸡
黑木耳炒黄花菜
如何计算预产期
缓解紧张情绪
营造洁净的居家环境
远离宠物，避免感染寄生虫
防辐射从细节做起
搞好外阴清洁工作
警惕腹痛和阴道流血
准爸爸要多关心准妈妈并补习孕育知识
多食全麦食品
本周食谱推荐
黄豆芝麻粥
蒜香茄子
克制自己，消除消极反应
学会宁静愉悦的生活方式
“二手香水”危害大
不要再用指甲油
孕早期不要洗热水浴
准爸爸要抽空了解一些妊娠知识
准爸爸陪妻子一起去医院确诊
准爸爸与妻子一起写怀孕日记
本周食谱推荐
补脑鱼头汤 051 彩椒牛肉丝
怀孕第6周，科学饮食才健康
孕早期，哪些食物宜多吃
孕期不宜吃咸鱼及腌制品
饮用酸奶帮助大
本周食谱推荐
鲜核桃仁拌香椿苗
西湖醋鱼
远离工作生活中的不良因素
怀孕后要勤洗头洗澡

孕早期预防感冒
合理应对疲倦嗜睡
尿频时不要憋尿
准爸爸要给妻子更多的爱和理解
怀孕第7周，早孕反应开始了
正确对待孕早期呕吐
妊娠剧吐的应对方法
休息以静为主
避免过度疲劳
不要长时间操作电脑
警惕葡萄胎
学会自我控制情绪
准爸爸要善于开导妻子
通过饮食缓解早孕反应
本周食谱推荐
鲜贝蒸豆腐
豌豆炒虾仁
怀孕第8周，注意生活细节
勤刷牙对胎儿有好处
远离被动吸烟环境
不要在空调房里待得过久
尽量少接触洗涤剂
避免骑电动车和自行车
职业准妈妈应该避开的工作环境
误服药物的对策
正确对待先兆流产
准爸爸注意克制房事
供应足够的蛋白质
食用西红柿要注意
本周食谱推荐
虾仁馄饨
肉末炒毛豆
第四篇 怀孕3个月，小心翼翼度过易流产期
怀孕第9周，构建牢固防火墙
准爸爸多和妻子谈论胎宝宝的情况
确保铁元素的补充
多吃水果和蔬菜
本周食谱推荐
五谷皮蛋瘦肉粥
豆腐山药猪血汤
远离身边的铅污染
怀孕后要适度运动
孕早期运动宜缓慢
孕期不要使用风油精
不要长时间看电视
准妈妈如何扮靓自己
警惕流行性腮腺炎

怀孕第10周，警惕意外流产
孕早期最好不要拔牙
高龄准妈妈如何安全度过孕期
职业准妈妈如何面对出差问题
流产的一般表现
准妈妈安胎注意事项
准爸爸多多体贴妻子
适当增加能量摄入
合理饮食，保证营养
防流产宜多吃绿叶蔬菜
本周食谱推荐
香菇小油菜
牛腩西红柿汤
怀孕第11周，做好孕早期检查
及早进行早孕检查
B超检查更安全
不宜过度静养
选择适当的护肤品
孕期不要染烫头发
准爸爸要体贴
饮食要定时定量
注意食品的“ 质 ”与“ 量 ”
第五篇 怀孕4个月，宝宝与你联结更紧密了
怀孕第13周，适当运动也要注意方式
准爸爸应多体谅准妈妈
多吃粗粮有好处
增加动物性食物
本周食谱推荐
肉末炒豌豆
桂花糯米糖藕
准妈妈补水有学问
本周食谱推荐
苦瓜炒蛋
酸菜鲫鱼汤
怀孕第12周，准妈妈肚子开始隆起
注意坐姿要稳
起床时要小心
上下楼梯要注意
不要长途旅行
准妈妈长痘痘了怎么办
准爸爸要给予妻子心理支持
孕早期膳食要清淡
烹调加工要谨慎
谨防食物过敏
本周食谱推荐
炝炒紫甘蓝
枸杞蒸鸡

穿衣要宽松
少用香味太浓的香水
选择适合自己的运动
散步要讲究方法
避免运动后体温过高
掌握正确的睡眠姿势
防治真菌性阴道炎
适当摄入脂肪类物质
孕期吃肉要适可而止
饿了，就大口吃
本周食谱推荐
糖醋白菜
香菇合子
怀孕第14周，适当补充营养
洗澡时间不要过长
洗澡水温不要过高
夏季日常保健
冬季日常保健
应对腿部抽搐
准爸爸要多做让妻子高兴的事
早餐不可缺少谷物
怀孕第15周，远离甜蜜的诱惑
孕期牙齿护理细节
不可忽视头发护理
孕中期运动宜轻
孕期尽量少用手机
上下班最好不要开车
孕期腹泻不可小视
夫妻间要相互理解
玉米食疗效果好
不能单靠骨头汤补钙
不要多吃油炸食品
吃零食要正确选择
本周食谱推荐
蜜烧甘薯
鸡肝豆苗汤
怀孕第16周，做个美丽准妈妈
职业准妈妈忌穿紧身衣服
孕期注意擦洗乳头
孕期熬夜危害母子健康
警惕“ 唐氏综合征 ”
冬季要注意安全取暖
感到头晕眼花怎么办
准爸爸要化解妻子对孕产的恐惧
不可长期吃素
多吃苹果有好处
多吃含锰丰富的食物

第六篇 怀孕5个月，感受令人惊喜的胎动
怀孕第17周，消除身边的隐患
准爸爸做好后勤工作
少食多餐，补充营养
暴饮暴食不利于控制体重
不要等感到口渴再喝水
本周食谱推荐
牡蛎粥
花生米炒芹菜
肌肤保养胜于化妆
孕期不要睡席梦思
开灯睡觉影响睡眠质量
适合孕中期的体育锻炼
夏季出行防晒防滑倒
孕期如何维持职业形象
工作时怎样保持舒适的坐姿
怀孕第18周，胃口好宝宝发育才好
孕味初现，巧选孕妇装
最好不要涂口红
洗手时别忘了清洁嘴唇
用心感受胎动
正确听取胎心音
对胎儿进行自我监护
夏季皮肤瘙痒的应对措施
准爸爸要细心照应准妈妈的行动
孕期注意补锌
进食要细嚼慢咽
多吃兔肉好处多
本周食谱推荐
芦笋鸡柳
甘薯小窝头
本周食谱推荐
香菇蒸鳕鱼 139 三鲜豆腐
第七篇 怀孕6个月，做个“孕”味十足的准妈妈
怀孕第21周，学会按摩好处多
不要戴隐形眼镜
适当按摩缓解身体不适
适当进行乳房按摩
怀孕第19周，让自己安然入睡
为自己选个合适的“孕枕”
孕期忌用香皂洗乳房
内陷乳头应及时纠正
避免过分懒惰
妊娠疱疹的防治
准爸爸要留心妻子的变化
搭配均衡，防止偏食
孕期不要多吃味精

避免孕期过度肥胖
本周食谱推荐
甘薯红枣米饭
干炸小黄鱼
怀孕第20周，胎宝宝迅速成长中
做家务时需注意
外出交通工具的选择
职场准妈妈孕中期要做好的事
保证孕中期性生活安全
警惕病理性腹痛
准爸爸要细心照顾妻子
多吃富含维生素C的食物
南瓜花果营养好
热性体质准妈妈不宜多吃芒果
本周食谱推荐
西芹百合
银芽鸡丝
减轻腰背疼痛有方法
职场准妈妈久坐要防水肿
坚持测量子宫底高度
怀孕第22周，注意补充微量元素
高龄准妈妈的生活细节
饭后不要懒于活动
双胞胎准妈妈的注意事项
尽量使自己放松
不要胡思乱想
拥有良好的心态
孕期预防肾结石
准爸爸做好妻子的“护花使者”
与胎儿发育有关的微量元素
准妈妈也需要铜
不要忽视镁元素
本周食谱推荐
虾皮烧冬瓜
糯米红豆炖莲藕
怀孕第23周，身体不适巧应对
注意保护心脏
心慌气短要注意休息
避免不良情绪对胎儿的危害
避免去拥挤的地方
腿部水肿的应对措施
预防妊娠高血压综合征
准爸爸学会倾听和赞美
如何选择保健食品
晚餐不要吃得太多
本周食谱推荐
香肠炒油菜

西红柿炖牛肉
学会测腹围
准爸爸要帮准妈妈找回自信
每天吃够8种食物
自己动手吃出健康
用矿泉水代替节日饮料
本周食谱推荐
猕猴桃西米粥
金钩嫩豇豆
怀孕第24周，不要让自己成了“糖妈妈”
不要趴着或坐着睡午觉 190 睡觉不要长时间仰卧
第八篇 怀孕7个月，与宝宝进行心与心的交流
怀孕第25周，胎儿进入大脑发育高峰期
怀孕第26周，减轻烦人的妊娠纹
孕期洗脸有讲究
缓解身体疼痛的孕妇操
练习呼吸法稳定情绪
职业准妈妈不要再加班加点工作了
准妈妈尿痛要检查
准爸爸应减轻妻子的工作负担
吃富含α-亚麻酸的食物补充DHA
均衡营养有利于胎儿的大脑发育
适当增加蛋白质的摄入
本周食谱推荐
果味猪排
黄瓜银耳汤
保持正确的行动姿势
放慢生活节奏
职业准妈妈的简易运动
减轻妊娠纹的肌肤护理
缓解静脉瘤
准爸爸在细微之处给妻子关爱
准妈妈不要吃火锅
坚持少盐饮食
防止意外摔倒
及时做糖筛与糖耐检查
妊娠合并糖尿病的自我保健
准爸爸要多抽时间陪伴妻子
防止孕期营养过剩
准妈妈宜食樱桃
孕期忌食桂圆
本周食谱推荐
香椿拌豆腐
冬菇干贝排骨汤
第九篇 怀孕8个月，妊娠反应重新困扰准妈妈
新鲜空气是补剂
灿烂阳光是源泉

孕期汗多的对策
如何应对呼吸困难
警惕肝内胆汁淤积症
准爸爸应了解妻子的期望
选择放心的食物
多吃富含卵磷脂的食物
少喝碳酸饮料
本周食谱推荐
拌双耳
蔬菜沙拉
怀孕第27周，和妈妈一起做个好梦
怀孕第28周，处处留心，预防早产
有利于分娩的运动
预防静脉曲张的方法
学会在工作中放松
出现严重水肿要警惕
科学预防早产
准爸爸应多包容妻子
多吃美“ 栗 ”食物
不要吃过多牛肉
孕期忌食的食物
本周食谱推荐
茭白炒鸡蛋
丝瓜瘦肉汤
孕期能做日光浴吗 224 孕晚期可经常散步
怀孕第29周，防止日晒加重孕斑
避免吃熏烤食物
本周食谱推荐
木耳炒莴苣丝
豆苗烧蹄筋
怀孕第30周，防止仰卧综合征
预防仰卧综合征
经常失眠的应对方法
特殊准妈妈的特殊保健
休息时进行放松练习
预防妊娠期鼻炎
准爸爸帮妻子营造“ 产巢 ”
孕晚期必吃的4种食物
合理饮食避免巨大儿
不宜饮糯米甜酒
本周食谱推荐
美味鱼吐司
多味蔬菜丝
怀孕第31周，宝宝长胖了
孕晚期洗澡注意安全
妊娠晚期要勤检查
准妈妈打鼾不能忽视

孕晚期阴道出血要小心
胎儿生长迟缓怎么办
准爸爸帮助妻子提高睡眠质量
饮食建议三餐三点
可常吃带馅面食
本周食谱推荐
青椒炒腰片
荷兰豆炒牛里脊
怀孕第32周，身体越来越笨重了
孕晚期轻松入睡的小策略 241 改变胎儿臀位有办法
学会腹式呼吸法
放松盆底肌的练习
孕期防治孕斑有方法
准爸爸帮妻子洗脚、剪脚趾甲
孕晚期营养要点
巧吃番茄可让孕斑走开
瓜子是最佳零食
本周食谱推荐
蜂蜜雪梨汤
孜然排骨
第十篇 怀孕9个月，进入分娩预备期
怀孕第33周，准妈妈的行为习惯影响胎宝宝
孕晚期注意修饰打扮
注意自己的行为与习惯
警惕羊水过多
丰富家庭业余生活
多吃黄瓜的好处
这些水果适合孕期吃
预防孕晚期便秘的食物
本周食谱推荐
山药蛋黄粥
栗子炖羊肉
怀孕第34周，了解胎儿状态是否正常
分娩松弛法的练习
孕晚期适度进行运动
孕晚期清洁身体的方法
清楚胎头何时入盆
自我检测胎位
高危妊娠的自我监护
准爸爸要解除妻子的心理压力
肥胖准妈妈要控制进食量
准妈妈吸氧要谨慎
简单易学的孕期沙发操
孕晚期性生活禁忌
预防焦虑对胎儿的影响
警惕胎膜早破
准爸爸要理解妻子的生理变化

进行饮食调整
盛夏准妈妈宜吃的食品
可以多喝牛奶和豆浆
本周食谱推荐
脆皮香蕉
干贝海带冬瓜汤
怀孕第36周，期盼宝宝的到来
做力所能及的运动
多去公园散散心
不要放声大笑
孕晚期不要出门远行
平时多呵护自己的双脚
准爸爸给妻子积极的心理暗示
根据自己的爱好灵活进食
最好不要吃油性大的食物
本周食谱推荐
小米蒸排骨
水晶猕猴桃
怀孕第35周，开始为分娩做计划
有利于自然分娩的运动
孕晚期格外留意胎动
学会测算胎宝宝的大小
制订一份分娩计划
选定生产医院
孕晚期出血要警惕
准爸爸帮助妻子稳定情绪
大豆每天都要吃
睡前吃点心缓解恶心
傍晚后少饮水
本周食谱推荐
双耳牡蛎汤
猪肝拌黄瓜
每天不超过两个鸡蛋
妊娠晚期要多吃海洋食品
本周食谱推荐
鲜奶玉米笋
红豆粥
第十一篇 怀孕10个月，随时准备迎接宝宝降生
怀孕第38周，时刻准备着
分娩前坚持运动
不规则的疼痛并非阵痛
了解分娩前的征兆
别让假临产慌了神
消除产前焦虑
准爸爸帮助妻子放松身心
怀孕第37周，留意危险信号
高龄初产妇临产注意要点

身材矮小的准妈妈不一定难产
产前预防早破水
耻骨疼痛的应对办法
预防子宫内感染
准爸爸学会转移妻子的注意力
保证足够的营养
增加膳食纤维的摄入
睡前不能吃的食物
本周食谱推荐
鱼香虾球
干贝炒蛋
超重的饮食纠正
香蕉对准妈妈好处多多
孕晚期不要节食
本周食谱推荐
白萝卜烧墨斗鱼
三鲜烩鱼唇
怀孕第39周，克服产前紧张心理
接近预产期还能运动吗
入院待产的时机
需要提前入院的情况
妊娠晚期如何缓解尿频
学会急产的处理
过于紧张易造成胎儿难产
第十二篇 分娩，母子相见的幸福时刻
分娩知识简易检索
产力
软产道
骨产道
见红
阵痛
开始破水
灌肠
剃毛
会阴侧切
无痛分娩
导乐分娩
急产
怀孕第40周，随时准备分娩
减轻阵痛的姿势
预防产前胎头浮动
出现宫缩乏力要保存体力
谨防过期妊娠
准爸爸要帮助妻子克服产前紧张心理
准爸爸要理解妻子的痛苦
产前饮食宜与忌
预产期前要补充维生素K

巧克力是助产的快速能源
本周食谱推荐
小米面茶
银鱼苋菜羹
准爸爸和妻子一起练习呼吸技巧
临产前的饮食调理
产前吃饱吃好
本周食谱推荐
虾仁炒豆腐
银耳百合炖香蕉
催产
难产
肩先露
臀先露
剖宫产
分娩全程要配合医生
第十三篇 产后保健，改善体质的最佳时期
新妈妈产后自我护理要点
产后多长时间能出院
安心静养把身体调养好
分娩前的准备
分娩前的物质准备
分娩前的思想准备
分娩前的身体准备
尽量争取自然分娩
自然分娩对产妇的好处
自然分娩对胎儿的好处
自然分娩第一产程的配合
自然分娩第二产程的配合
自然分娩第三产程的配合
需要剖宫产的情况
剖宫产的利与弊
剖宫产术前的准备
剖宫产时准妈妈的配合
竖位分娩的好处
准爸爸的陪产任务
生产时陪伴在妻子身边
在精神和身体两方面给妻子以支持
给阵痛初期的妻子按摩
给阵痛中期的妻子按摩
给阵痛后期的妻子按摩
自然产后如何处理恶露
剖宫产后如何处理恶露
分娩前准妈妈须知
分娩前准爸爸的准备
产后什么时候可以洗澡
产后洗澡注意事项

月子里不必多穿多捂
产后巧穿衣
月子里忌穿紧身收腹裤
产后鞋子的选择
衣服要勤换、勤洗、勤晒
产后洗脸的方法
产后的刷牙方法
热水泡脚好处多
产后要注意乳房的护理
新妈妈产后居家保健须知
居室安静舒适卫生
室内温度要适宜
居室的空气要清新
居室保持适当安静
产后休息很重要
新妈妈需要合适的床
如何提高睡眠质量
产后及时下床活动
避免繁重的劳动
产后不要长时间读书看报
产后两周内不要看电视
纠正不端正坐姿
新妈妈产后饮食调养
产后饮食原则
剖宫产新妈妈饮食原则
自然产后产褥期的饮食安排
产褥期食物的选择
新妈妈应多吃健脑食品
新妈妈营养对泌乳量的影响
适合新妈妈食用的蔬菜
产后补血食物
新妈妈别急于节食
产后并非吃得越多越好
新妈妈不宜多吃味精
新妈妈应该适量摄入食盐
新妈妈不宜多喝茶
刀口发炎与吃海鲜没有必然联系
新妈妈少吃辛辣温燥食物
新妈妈不宜吸烟喝酒
新妈妈产后心理保健
预防产后感染的方法
产后多汗的治疗
预防产褥中暑的措施
引发产后乳腺炎的原因
预防乳腺炎的措施
日常生活预防阴道炎
新妈妈产后心理变化

新妈妈产后情绪调整
新妈妈精神保养方法
新妈妈产后容易哭泣
疲倦是产后情绪低落的主因
产后抑郁症
产后抑郁症的危害
积极应对产后抑郁症
新妈妈产后疾病防与治
产后预防子宫脱垂
防治便秘的方法
防治痔疮的有效措施
产后伤风感冒的预防
产后发热是大事
缓解产后宫缩疼痛
新妈妈产后运动健身
新妈妈应通过体育锻炼来恢复形体
适合新妈妈的锻炼方式
新妈妈产后开始锻炼的时间
产后保健操
剖宫产妈妈产后呼吸运动
附录：新妈妈产后性保健
产后开始性生活的时间
产后性生活注意事项
忌产后性生活过频
哺乳期间最好采取避孕措施
哺乳期避孕方法

章节摘录

版权页： 插图： 提前做好幸“孕”规划 互相商量什么时候要孩子 结婚组建新家庭后，就要想到新家庭成员“小宝宝”的出生问题。
这需要综合考虑各方面的因素，如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也会给自己的家庭增加负担；如果年龄小，就应该考虑晚一些时候要孩子；如果身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕生孩子的时间，待身体健康状况好转后，再考虑怀孕问题。
具备正确的生育态度现实生活中，女性对待怀孕有三种态度：第一种态度是一切听之任之，怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的。
第二种态度是有些人认为既然怀孕也就无可奈何，这种无奈的心理不好。
第三种态度是以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。
怀孕应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上。
正确的生育态度是：夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并全力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。
了解女性生育的最佳年龄 女性的受孕怀胎年龄以24～30岁最为适宜。
这个年龄段的女性身体发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，而且分娩顺利。
此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。
如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。
而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，难产、术产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的概率也会加大，且由于女性年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性也加大。
做好怀孕的心理准备 如果夫妻双方都希望尽快要孩子，在孕前就应该从心理和精神上做好各种准备。
包括从心理上接受怀孕带来的特殊的变化，如形体、饮食、情绪、生活习惯变化；接受小生命诞生后使夫妻生活空间和自由度比以前变小的变化；接受孩子出生后夫妻双方自觉或不自觉地将自己的情感转移的变化；接受妻子怀孕后丈夫需要比任何时候都尽更多责任的变化，如体贴、理解、照顾等。
要以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。
高龄孕育的风险：高龄准妈妈各种疾病的发生率增加2～10倍，流产或者早产的概率比较高，并可能生出畸形儿或者患妊娠期糖尿病、高血压等各种疾病。
同时，大龄妈妈生的宝宝比年轻妈妈生的宝宝更容易患上染色体疾病。

编辑推荐

《孕产保健必读》介绍年轻夫妇必知的孕产保健常识，从孕前到孕期，从分娩到产后，为准妈妈的孕产全程提供全面的指导。
权威孕育专家精心打造的孕产保健手册，一部包含孕期保健、轻松分娩、产后恢复的孕产全书。
科学权威：集采众长，多名专家联手执笔；全面实用：点多面广，孕产细节面面俱到；阅读轻松：结构紧凑，众多要点一目了然。

第一图书网, tushu007.com

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