

<<好孕优生钻石系列>>

图书基本信息

书名：<<好孕优生钻石系列>>

13位ISBN编号：9787506485159

10位ISBN编号：750648515X

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：翟建军

页数：320

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>

## <<好孕优生钻石系列>>

### 内容概要

本书不仅为孕妈妈和准爸爸提供系统的孕产信息，还结合实际，就孕妈妈和准爸爸特别关心的问题，如产检时的衣着、上班族孕期生活流程、母子健康档案、建立围产档案的流程、游泳促进顺产、孕晚期肚皮发痒、住院顺产流程等进行详细的解读，为孕妈妈和准爸爸答疑解惑。

同时，本书结合孕妈妈孕期心理特点，以科学负责的态度进行解析，指导孕妈妈如何调整好自己的情绪。

此外，本书还记录准爸爸的“孕期”生活，让孕妈妈在轻松、幽默的氛围中度过一个完美孕期。

<<好孕优生钻石系列>>

作者简介

翟建军，首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师，教授、研究生导师。  
北京医学会妇产科分会委员。  
首医妇产科学会委员。  
从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作。  
对于妇产科的疑难杂症有相当研究。

## <<好孕优生钻石系列>>

### 书籍目录

专家教你如何看懂B超单

孕期产检时间速查表

专家解析产前筛查单

解读骨密度检测报告

高危孕产妇评分标准

Part 1 备孕从孕前12周着手

备孕第1周 实施你的“宝贝计划”

本周备孕细细读--孕前必知的营养法则

备孕“加油站”--做好孕前的心理调适

优孕指南对对碰--现在是你怀孕的最佳时机吗

备孕男性爱妻大行动--你永远是我的天使

备孕第2周 坚持完成各项任务

本周备孕细细读--孕前不可或缺的矿物质

备孕营养视点--实行健康饮食计划

备孕“加油站”--孕前双方需要进行身体检查

优孕指南对对碰--孕前制订科学的作息时间表

备孕男性爱妻大行动--做好孕前理财计划

备孕第3周 与叶酸有关的那些事儿

本周备孕细细读--补充叶酸宜早不宜晚

备孕营养视点1--孕前不适宜吃的食物

备孕营养视点2--孕前饮食重点

备孕第4周 建立科学合理的生活方式

本周备孕细细读--有计划地接种疫苗

完美备孕温馨说--营造舒适安全的备孕环境

优孕指南对对碰--工作中要做到这些

备孕“小锦囊”--细节助你好“孕”

备孕第5周 远离不利孕育的因素

本周备孕细细读--远离电磁辐射

备孕“小锦囊”--优生优生，需远离烟酒

备孕生活情报站--和这些习惯说拜拜

备孕第6周 备孕男性的健康是优生优生的关键

本周备孕细细读--备孕男性的优生策略

完美备孕温馨说--养成良好的生活习惯

备孕生活情报站--影响精子质量的不利因素

备孕“小锦囊”--备孕男性孕前3个月用药指南

优孕指南对对碰--O型血女性备孕须知事项

备孕第7周 探索生男生女的奥秘

本周备孕细细读--生男生女须从对性生活的掌控开始

备孕营养视点--孕前优生健康饮食细节

备孕“小锦囊”--高龄女性更需打造优良的备孕体质

备孕生活情报站--不宜和宠物过多接触

备孕男性爱妻大行动--做好妻子的情绪调节师

备孕第8周 不能忽视的一些事儿

本周备孕细细读--避开8大“黑色”受孕时间

完美备孕温馨说--孕前饮食、健身双管齐下

## <<好孕优生钻石系列>>

备孕生活情报站--做好物质上的准备  
备孕“小锦囊”--高龄备孕女性必做的孕前检查  
备孕第9周 掌握成功受孕的技巧  
本周备孕细细读--营造良好的受孕环境  
备孕生活情报站--谨防这些“隐形杀手”  
备孕“小锦囊”--孕前需要治疗和控制的疾病  
优孕指南对对碰--适宜生育的最佳年龄  
备孕第10周 为胎教提前“磨枪”  
本周备孕细细读--胎教方法大集结  
备孕“加油站”--胎教益处多  
备孕“小锦囊”--高龄备孕女性需注意的事项  
优孕指南对对碰--肥胖女性备孕期间如何减肥  
备孕生活情报站--孕前需做好10大计划  
备孕第11周 做好最后的冲刺  
本周备孕细细读--隐藏在基础体温中的受孕密码  
完美备孕温馨说--不同体质备孕女性的饮食调理方案  
备孕生活情报站--不可让化妆品坏了你的好“孕”  
备孕营养视点--孕前不可缺钙  
备孕“小锦囊”--备孕男性必知的性生活常识  
备孕“加油站”--孕期必备品“大盘点”  
优孕指南对对碰--从备孕开始就要提前做好工作  
备孕第12周 孕育需夫妻共同努力  
本周备孕细细读--受孕过程详解  
完美备孕温馨说--今天是你的排卵日吗  
备孕营养视点--备孕女性应注意摄入“脑黄金”  
幸福妈妈经验谈--放松心情助睡眠  
备孕“加油站”--为备孕生活制造一些小情趣  
备孕生活情报站--了解高龄产妇孕育的10大风险  
专题 教你如何安全避孕  
备孕期推荐菜谱  
Part 2 孕早期12周  
怀孕第1周 懵懵懂懂的最后一次经期  
本周优孕细细读--促排卵药也可助孕  
孕期营养宝典--孕早期更需补叶酸  
快乐孕程一点通--X射线和药物对胎宝宝有影响  
孕期生活情报站--如何识别假怀孕  
准爸爸爱妻大行动--做妻子的美容师  
怀孕第2周 这样做受孕更容易  
本周优孕细细读--容易被忽视的家居污染  
孕期营养宝典--营养可以再全面些  
快乐孕程一点通--提前了解怀孕征兆  
孕期生活情报站--需要远离这些食物  
准爸爸爱妻大行动--保护好自己“种子”  
怀孕第3周 奇妙的精卵结合  
孕产大讲堂？  
第3周  
本周优孕细细读--验孕方法需得当

<<好孕优生钻石系列>>

孕期营养宝典--孕妈妈需要补充的维生素  
准爸爸爱妻大行动--与妻子共同感受孕期生活  
幸福妈妈经验谈--婴幼儿护肤品同样适合我  
怀孕第4周 容易忽略的怀孕阶段  
孕产大讲堂？  
第4周  
本周优孕细细读--到医院初诊的细节详解  
孕期营养宝典--孕妈妈需要重点补充的营养素  
快乐孕程一点通--躲不掉的孕吐  
准爸爸爱妻大行动--做好爱妻的孕期体重“管家”  
专题 孕早期疲劳应对法  
怀孕第5周 胎宝宝正在快速成长  
孕产大讲堂？  
第5周  
本周优孕细细读--如何消除口中的怪味儿  
孕期营养宝典--孕期食物宜忌一览表

## <<好孕优生钻石系列>>

### 章节摘录

版权页：插图：本周备孕细细读——避开8大“黑色”受孕时间 孕育一个健康、聪明的宝宝是所有备孕夫妻的心愿，但这并不是一件容易的事儿。

很多备孕雷区也是不容触犯，轻微的不注意，就会造成流产或宝宝畸形。

因此，备孕夫妻一定要多加小心，谨防步入以下这些“陷阱”。

停药避孕药后不久怀孕 目前研究表明，口服避孕药并不一定会引起胎宝宝畸形，但也会有例外出现，如停药避孕药后不久怀孕的女性，就发生过胎宝宝多脏器畸形的情况。

口服避孕药在进入人体后，会停留在人体肝脏内代谢储存，在停药半年后，体内存留的避孕药才能完全被排出体外。

如果女性停药时间过短就怀孕，体内的避孕药不能完全被排出，可能会导致胚胎出现某些缺陷。

专家建议：女性要在停药避孕药6个月以后，待体内存留的避孕药完全排出体外再怀孕。

早产或流产后怀孕 发生早产或流产的女性，体内的内分泌功能暂时还没有恢复，而且子宫等生殖器官还没有恢复正常功能。

但因盼子心切又立即怀孕，在这种情况下受孕不但不能为胎宝宝创造一个良好的生长环境，还可能造成胎宝宝畸形，同时也不利于子宫的恢复。

专家建议：备孕女性要在早产或流产半年后，待子宫等生殖器官恢复后再怀孕。

旅途受孕 由于旅行的关系，夫妻双方都会感到体力消耗很大，而且生活起居都没有规律。

如果在这种情况下意外怀孕，会影响受精卵的质量，还会反射性引起子宫收缩，使胚胎的着床和生长也受到影响，容易导致流产或先兆流产的发生。

专家建议：即使在旅游途中也要注意采取避孕措施，以免意外受孕而结下“苦果”。

如果不慎怀孕，最好及早到医院咨询及检查胚胎的发育是否正常。

做完X射线后怀孕 研究显示，X射线对人体的生殖细胞具有很大的杀伤力，即便是照射量很小也可能导致卵子畸变或基因突变。

所以，女性刚做完x光照射不要立即怀孕。

专家建议：备孕女性如果接受过腹部x射线照射，最好在3个月后再怀孕。

注射风疹疫苗不满3个月怀孕 孕妈妈一旦感染上风疹病毒，就可能会导致胎宝宝先天性畸形。

为了避免孕期感染风疹病毒，最可靠的方法就是在孕前先注射风疹疫苗。

但切忌不能在注射风疹疫苗后3个月内怀孕，不然就会直接影响到胎宝宝，引起一系列的发育异常。

专家建议：注射风疹疫苗一定要在孕前接种，而且在注射后的3个月内不能怀孕，以免对胎宝宝造成不良影响。

<<好孕优生钻石系列>>

编辑推荐



<<好孕优生钻石系列>>

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>