

<<孕产保健每日指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健每日指导>>

13位ISBN编号：9787506486569

10位ISBN编号：7506486563

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

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>

## <<孕产保健每日指导>>

### 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

## &lt;&lt;孕产保健每日指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第1个月 做好准备, 孕产保健需要关注细节 第001天 孕育让你拥有完整的人生 第002天 早决定, 不当高龄准妈妈 第003天 哪些父母会遗传不良基因 第004天 患有高血压, 能怀孕吗 第005天 孕前防疫, 你做了吗 第006天 不要错过受孕时机 第007天 教你推算“排卵期” 第008天 远离烟酒, 孕育健康宝宝 第009天 谨慎染发, 避免美丽的“伤害” 第010天 贫血女性, 补血后再怀孕 第011天 心脏不好, 能怀孕吗 第012天 用芳香调整自我情绪 第013天 小小叶酸别忘了补 第014天 碳酸饮料, 不喝为妙 第015天 别让逛街惹出麻烦 第016天 怀孕了, 用药可不敢马虎 第017天 患了甲亢, 如何怀孕 第018天 别不忍心, 和宠物分开吧 第019天 警惕身边的污染源 第020天 你的身体有变化了吗 第021天 别被想象的假孕欺骗 第022天 没错, 你真的怀孕了 第023天 算一算预产期吧 第024天 一起来写妊娠日记吧 第025天 现在能做妇科检查吗 第026天 高度警惕宫外孕 第027天 准妈妈如何防感冒 第028天 保护准妈妈要适度 第2个月 放松身心, 阻击早孕反应 第029天 孕育让你拥有完整的人生 第030天 日常饮食要建立“安全防线” 第031天 吃吃喝喝, 也能缓解孕吐恶心 第032天 怀孕了, 更要注意生活细节 第033天 面对流产的是是非非 第034天 想装修?

现在可不是时候 第035天 适度运动, 不做“懒妈妈” 第036天 准妈妈别发怒 第037天 准妈妈的“五色”食物 第038天 噪声污染, 别掉以轻心 第039天 应对孕期不适4妙招 第040天 孕期早餐应该怎样吃 第041天 好营养是搭配出来的 第042天 准爸爸要担负起更多的责任 第043天 食欲不振怎么办 第044天 准妈妈的常备零食 第045天 孕期检查, 你了解多少 第046天 你需要了解的绒毛细胞检查 第047天 妈妈有炎症, 宝宝要遭殃 第048天 准爸爸变身按摩师 第049天 准妈妈巧食鱼肉餐 第050天 双胞胎妈妈更要注意保健 第051天 根据体质进行营养调理 第052天 准妈妈免疫力大提升 第053天 对这些食物要说“NO” 第054天 孕期工作如何更轻松 第055天 为孕期添“滋味” 第056天 宝宝, 我们的家庭最和睦 第3个月 小心谨慎, 顺利度过敏感期 第057天 开始最难熬的时期 第058天 可爱的小人儿成形了 第059天 为什么会出现畸形儿 第060天 及时筛查, 提早发现隐患 第061天 你需要做羊膜穿刺术吗 第062天 全力阻击病毒感染 第063天 让孕期生活更安全 第064天 补充维生素C, 提高抗病能力 第065天 有助胎宝宝骨骼发育的美食 第066天 孕期不能缺少维生素D 第067天 这些美容产品要警惕 第068天 孕期面膜DIY 第069天 4招教你远离电磁辐射 第070天 静坐: 最简单的安胎方法 第071天 让准妈妈感觉更舒适 第072天 出现腹痛要警惕 第073天 与头晕目眩作斗争 第074天 最好的沟通是抚摸 第075天 提高艺术修养, 培养生活情趣 第076天 准妈妈的玉米粗粮餐 第077天 给准妈妈全方位的支持 第078天 高度警惕葡萄胎 第079天 哪些水果最适合准妈妈 第080天 夏日洗浴有“三忌” 第081天 尽情享受“美食时刻” 第082天 上下楼时要小心 第083天 口红, 忍痛割爱吧 第084天 准妈妈易犯的营养错误 第4个月 不要放松, 安定期也要重保健 第085天 摆脱早孕反应后的轻松 第086天 胎宝宝成长加速度 第087天 可以外出旅行了 第088天 补钙也要讲科学 第089天 爱妻子, 也爱胎宝宝 第090天 胎宝宝的“童话时间” 第091天 胎宝宝喜欢“美丽”妈妈 第092天 “吃”出来的漂亮宝宝 第093天 孕期B超时间表 第094天 做做孕期“心理体操” 第095天 准妈妈的穿衣误区 第096天 让孕期生活多点色彩 第097天 秀发护理有讲究 第098天 我运动, 我快乐 第099天 选择适合自己的鞋子 第100天 孕期睡姿大集合 第101天 让孕枕来呵护准妈妈 第102天 小小芝麻做大餐 第103天 你了解“天然维生素”吗 第104天 准妈妈别放过“海洋蔬菜” 第105天 准妈妈进厨房的安全守则 第106天 孕期瑜伽, 先从简单的做起 第107天 给胎宝宝的“粮库”做保养 第108天 一定要警惕铅污染 第109天 可以开始游泳了 第110天 沉迷麻将, 得不偿失 第111天 口味清淡, 少加调料 第112天 开始享受“按摩时间” 第5个月 加强监护, 顺利度过宝宝发育关键期 第113天 肚子越来越明显 第114天 可爱的“大头宝宝” 第115天 感受第一次胎动 第116天 宝宝, 你长得真漂亮 第117天 宝宝的发育正常吗 第118天 这些食物对胎宝宝有好处 第119天 准妈妈的健脑益智食谱 第120天 选择高能低脂食物 第121天 扔掉坏情绪 第122天 工作之余巧运动 第123天 充满爱心的“哑语胎教” 第124天 开始控制体重了 第125天 准妈妈如何选内衣 第126天 孕期护齿行动 第127天 准妈妈的饮水规则 第128天 孕中期的性生活方案 第129天 孕期如何选择床上用品 第130天 炎炎夏日的“大肚经” 第131天 让冬天变得更温馨 第132天 孕期开车安全守则 第133天 用饮食缓解身体不适 第134天 粗粮细做的甘薯餐 第135天 准妈妈别缺锌 第136天 这些食物影响宝宝大脑 第137天 注意工作中的姿势 第138天 学几招孕期护肤法 第139天 准妈妈应该听什么样的音乐 第140天 扮演好父亲的角色 第6个月 自动自觉, 遵守孕期保健纪律 第141天 行动越来越不方便 第142天 胎宝

## &lt;&lt;孕产保健每日指导&gt;&gt;

宝即将发育成熟 第143天 特殊妈妈的特殊营养 第144天 不爱吃荤怎么办 第145天 适当吃点“植物肉” 第146天 准妈妈学做木耳餐 第147天 别让营养过剩害了你 第148天 坚决不做“胖妈妈” 第149天 这些水果别贪多 第150天 学会监听胎心音 第151天 这些疼痛, 你有吗 第152天 准妈妈安全出行攻略 第153天 准妈妈不能做的两件事 第154天 这两项检查要重视 第155天 做做孕期体操吧 第156天 随时可做的室内运动 第157天 准妈妈的“读书时间” 第158天 音乐胎教方式多 第159天 胎宝宝钟情的音乐曲目 第160天 准妈妈的花草餐 第161天 你的肚子大小正常吗 第162天 学会测量宫高与腹围 第163天 手脚冰凉怎么办 第164天 这些食物, 睡前不要吃 第165天 适当进行健走运动 第166天 做家务时要小心 第167天 警惕过敏性食物的危害 第168天 孕期安全用药4步骤 第7个月 提高警惕, 坚决跟早产说“不” 第169天 承受孕育的苦恼 第170天 胎宝宝会打嗝了 第171天 检查妊娠糖尿病 第172天 营养汤羹大集合 第173天 鸡蛋好吃不宜多 第174天 孕妇奶粉, 你喝了吗 第175天 牛肉为准妈妈补气血 第176天 芹菜: 降压降糖最有效 第177天 准妈妈上班时如何吃 第178天 孕期眼睛的保健攻略 第179天 孕期皮肤问题解决方案 第180天 准妈妈的“面子” 保养 第181天 别让自己贫血 第182天 拍个大肚孕妇照吧 第183天 准妈妈如何防早产 第184天 全力阻击妊高征 第185天 准妈妈正确选择胸罩 第186天 培养“外语” 宝宝 第187天 与胎宝宝的互动游戏 第188天 语言交流让胎宝宝更聪明 第189天 警惕胎宝宝缺氧 第190天 中药也不能乱用 第191天 好习惯从胎儿开始培养 第192天 孕中期如何防流产 第193天 小腿抽筋巧应对 第194天 减轻孕期忧虑症 第195天 帮助准妈妈减压 第196天 准妈妈“秋补” 要慎重 第8个月 爱心呵护, 成熟期的保健攻略 第197天 开始忐忑不安 第198天 胎宝宝发育成熟了 第199天 让孕晚期的工作更安全 第200天 合理搭配 抵御食欲不振 第201天 孕晚期走路需谨慎 第202天 让胎宝宝爱上蔬菜 第203天 “私处” 疾病莫忽视 第204天 安全待产的睡眠法则 第205天 准妈妈如何防晕厥 第206天 胎位不正早发现 第207天 孕晚期的“无性” 生活 第208天 锻炼胎宝宝的聪明才智 第209天 孕晚期生活5不宜 第210天 促进胎宝宝的意识萌芽 第211天 做做夫妻放松操 第212天 简单的室内放松法 第213天 用音乐唤醒胎宝宝的心灵 第214天 快乐的“未来三人世界” 第215天 加强监护莫放松 第216天 准妈妈莫滥用补品 第217天 合理饮食避免巨大儿 第218天 姿势正确防疼痛 第219天 孕晚期宜吃水果餐 第220天 必须遵守的生活纪律 第221天 做好准妈妈的监护人 第222天 与准妈妈共渡难关 第223天 准妈妈的南瓜餐 第224天 孕8月的营养大餐 第9个月 坚持一下, 开始分娩倒计时了 第225天 沉重的“负担” 第226天 胎宝宝做好了降生准备 第227天 为胎宝宝储备营养 第228天 降低血脂的香菇餐 第229天 鲫鱼怎样吃最营养 第230天 准妈妈补锌正当时 第231天 每两周接受一次检查 第232天 告别口腔异味 第233天 应对害人的腹泻 第234天 对付腰痛有方法 第235天 防治便秘有窍门 第236天 怎样才能防难产 第237天 更好地呵护准妈妈和胎宝宝 第238天 产前购物要理性 第239天 做好分娩前的准备 第240天 为宝宝置办舒适的衣物 第241天 宝宝的床上用品怎么选 第242天 喂奶用具早准备 第243天 宝宝的护肤品要安全 第244天 尿布最好提前准备 第245天 为宝宝营造好环境 第246天 使用调味品要谨慎 第247天 生活细节莫放松 第248天 帮准妈妈消除紧张 第249天 为迎接分娩做运动 第250天 不要把做父母看得太复杂 第251天 鲈鱼安胎效果好 第252天 分娩前, 做好工作安排 第10个月 天使降临, 分娩时刻的重点保健 第253天 即将到来的见面 第254天 什么是过期妊娠 第255天 有助自然分娩的运动 第256天 为分娩积蓄能量 第257天 从容行动慢慢来 第258天 坚持胎教别放松 第259天 特殊部位的训练 第260天 谨防胎盘早期剥离 第261天 各种胎教方法综合运用 第262天 准妈妈最爱的苹果餐 第263天 准妈妈的助产食物 第264天 正常饮食莫紧张 第265天 准爸爸的多重角色 第266天 什么时候入院待产 第267天 了解一下自然分娩 第268天 剖宫产的利与弊 第269天 应对产前意外情况 第270天 分娩时如何配合 第271天 分娩时的呼吸技巧 第272天 分娩时的动作技巧 第273天 分娩时丈夫怎么做 第274天 分娩当天的饮食 第275天 分娩后的护理常识 第276天 了解产后事宜 第277天 新妈妈的生活纪律 第278天 产后保养的误区 第279天 乳房护理很重要 第280天 做快乐的新妈妈

## &lt;&lt;孕产保健每日指导&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：由于各种药物在人体内滞留的时间以及对卵细胞的影响各不相同，所以用药时间的最低限度不能一概而论。

但一般来说，女性在停止服药20天后怀孕不会影响到下一代。

20天只是个最低限度，有些特殊药物的时间会更长些，长期服药的女性在计划怀孕时，最好请妇科医生指导，再确定怀孕时间，以避免影响双方生育能力和对未来宝宝造成伤害。

某些激素类药物会直接影响精子或卵子的质量，导致胎儿先天性缺陷；有些雌性激素药物会增加后代患上生殖器官肿瘤的危险；有些甚至会导致性别变化。

所以一定要在相关疾病病情稳定，最好是痊愈后，再作怀孕打算。

需要注意的是，此类药物夫妻双方都要慎用。

可用类抗生素：这类抗生素对胎儿无损害或损害甚小。

如青霉素、红霉素等。

慎用类抗生素：这类抗生素（如喹诺酮类抗生素）对胎儿可能有影响，应尽量在怀孕3个月以后再使用，而且必须短疗程、小剂量。

禁用类抗生素：这类抗生素对胎儿损害严重，应该远离。

如氯霉素，可造成胎儿肝内酶系统不健全，从而引起再生障碍性贫血；磺胺类药，孕晚期使用易引起胎儿黄疸。

甲状腺功能亢进的育龄女性并非不能怀孕，只要甲亢病情没有引起甲亢性心脏病、高血压等严重合并症，就可以在医生的治疗和指导下进行妊娠。

怀孕会加重甲亢患者的生理负担，使病情恶化，出现妊娠合并症，即使用药也难以控制。

甲亢患者体内过量的甲状腺免疫球蛋白可以通过胎盘到达胎儿体内，刺激胎儿甲状腺，引起胎儿或新生儿甲亢。

孕妇罹患甲亢常导致胎儿发育过程中得不到充足的营养。

治疗甲亢的药物可以通过胎盘到达胎儿体内，造成胎儿、新生儿的暂时性甲状腺功能低下，影响其生长发育。

所以，甲亢孕妇易发生流产、死胎、死产或早产，还可能导致新生儿死亡。

甲亢患者是否可以怀孕，并获得良好的怀孕结果，与甲亢病情轻重有关，孕前必须了解清楚，才能做出正确的选择。

一般轻症甲亢患者及经过治疗后病情已经得到稳定控制的甲亢患者可以怀孕，但需要在产科及内科医生的严密监护下才能获得良好的怀孕结果。

重症和不易控制病情的甲亢患者不宜怀孕，否则母体和胎儿的合并症较多。

## <<孕产保健每日指导>>

### 编辑推荐

《孕产保健每日指导》由中国纺织出版社出版。



<<孕产保健每日指导>>

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>