

<<高龄准妈妈枕边书>>

图书基本信息

书名：<<高龄准妈妈枕边书>>

13位ISBN编号：9787506755801

10位ISBN编号：7506755807

出版时间：2012-11

出版时间：中国医药科技出版社

作者：边旭明 编

页数：127

字数：119000

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>

<<高龄准妈妈枕边书>>

内容概要

《高龄准妈妈枕边书》的作者边旭明为协和医院权威的妇产科专家团队，她们用浅显的、朴实的语言，尽可能准确地去解释一些产科基本概念和基础知识，重点向高龄准妈妈和准爸爸们介绍一些高龄孕妇孕产期可能会“遭遇”到的实际问题，介绍一些孕期危险因素及其可能带来的不利情况，以及应该如何去看待和预防，以降低出生缺陷和其他不良妊娠结局的发生率。希望通过《高龄准妈妈枕边书》的讲解能够让准妈妈明白，如何应对孕期可能出现的种种问题，并充分享受孕育胎儿的乐趣，幸福地迎接一个健康的新生命的到来。

<<高龄准妈妈枕边书>>

书籍目录

- 第一章 高龄孕妇常规产前检查
- 第二章 早孕期检查
- 第三章 胎儿的生长发育
- 第四章 高龄孕妇的妊娠期营养
- 第五章 高龄孕妇的产前筛查和产前诊断
- 第六章 妊娠期的超声检查
- 第七章 妊娠期的体育锻炼
- 第八章 病理妊娠
 - 糖尿病
 - 甲状腺疾病
 - 妊娠合并妇科肿瘤
 - 妊娠期高血压疾病
 - 双胎妊娠
 - 妊娠合并感染性疾病
- 第九章 妊娠期用药
- 第十章 妊娠期常见问题解答
- 第十一章 常见急诊情况的处理
- 第十二章 高龄产妇分娩方式的选择
- 第十三章 产褥期的恢复

<<高龄准妈妈枕边书>>

章节摘录

版权页：插图：智力元素碘保护宝宝的智力 碘是人体合成甲状腺素的原料，孕期碘摄入不足，会导致甲状腺素的合成减少，引起妈妈发生缺碘性甲状腺肿。

而对胎儿的影响就更加严重，会导致没出生的胎儿流产、死胎、先天畸形、胎儿甲状腺功能减退、先天性呆小症（克汀病）、新生儿甲状腺肿等严重的不可逆性的疾病。

所以缺碘对于胎儿和新出生宝宝的影响要比成年人大得多，它会严重损害宝宝的生长发育和智力发展。

碘也是推荐从孕之初就开始适量增加的营养素，准妈妈可以从怀孕开始，就适当的多吃些含碘高的食物如海带、紫菜、海鱼等海产品。

食物补充既营养又安全，既可以为妈妈们提供足够的碘，又不至于引起摄入过量。

维生素A促进宝宝发育 维生素A是脂溶性维生素的一种，孕期缺乏维生素A可以导致胎儿发育不全、畸形，甚至流产。

但孕早期摄入过量的维生素A也可以导致宝宝发育畸形。

所以我们也提倡孕早期所需要的维生素A通过食物来补充。

含有维生素A较高的食物当属动物的肝脏，妈妈们可以每周或每两周吃一次动物肝脏，每次30~40克即可。

另外，含有较多胡萝卜素的植物性食物也是补充维生素A的首选食物，这些胡萝卜素可以在我们的体内转变为维生素A。

黄色的蔬菜和水果如胡萝卜、芒果、枇杷等都富含胡萝卜素。

叶酸防止宝宝畸形 孕早期是胎儿器官系统分化，胎盘形成的关键时期，细胞生长、分裂十分旺盛。

而叶酸对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。

如果在怀孕早期缺乏叶酸，可引起胎儿神经管发育缺陷，而导致畸形。

到了孕中、晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量，乳房，胎盘的发育使得叶酸的需要量增加。

叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥，妊娠高血压综合征，巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓，早产和出生低体重。

孕妇缺乏叶酸有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。

叶酸在食物中存在很广泛，动物内脏、叶类蔬菜、水果和豆类等食品中都含有较多的叶酸。

正常饮食一般不致缺乏。

但叶酸是一种容易分解的维生素，日晒、高温、碱性环境都会使叶酸大量被破坏，所以怀孕前后的准妈妈们应掌握适当的烹调方法，保住食物中的叶酸。

<<高龄准妈妈枕边书>>

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>