

<<漫画孕前准备与优生>>

图书基本信息

书名：<<漫画孕前准备与优生>>

13位ISBN编号：9787509148419

10位ISBN编号：7509148413

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医

作者：陈瑛//王辉|绘画:南宇

页数：206

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>

## <<漫画孕前准备与优生>>

### 前言

有许多孕育知识，如果等到得知怀孕了再去了解，可能就已经晚了。

现在比较公认的看法是：完整的孕期应该包括妊娠前3个月的准备期，即完整的孕期不是10个月，而是12个月。

在准备期3个月内，夫妻双方都应将自己的生理和心理调整到最佳状态，这对于健康顺利地度过孕期，对于孕育一个健康聪明的宝宝，是大有益处的。

从饮食营养的角度来看，孕前营养不足可导致不孕或孕初胎儿营养缺乏。

妊娠前3个月是胎儿各种组织器官分化完毕的时期，胎儿必须从母体得到充足的营养，这些营养的一部分需要在孕前就有所储存。

同时，孕早期是妊娠反应较重的时期，恶心、呕吐、食欲减退会影响准妈妈的营养摄入，结果也会影响胎儿的发育。

另外，孕前营养状态不佳，还可能使产后乳汁分泌不足。

从生活方式和环境的角度来看，吸烟、酗酒、药物、装修污染、电离辐射、化学物质、激素等都会影响优生优育。

从防止疾病的角度来看，孕前应该防治和治愈的疾病包括感冒、缺铁性贫血、泌尿系感染、各种传染病、阴道炎、衣原体感染、附件炎、盆腔炎；对男性则有前列腺炎、精子异常、性传播疾病等。

患有乙型肝炎、糖尿病、肾炎、高血压的女性及遗传病高危人群更要在医师指导下选择合适的时机妊娠。

孕前检查也是一项很重要的内容。

通过孕前检查，发现将会影响孕妇身体健康和胎儿健康的疾病，发现不宜孕育的男性疾病。

准备怀孕的女性应做一次完整的体格检查，不仅包括一般检查(血压、心率等)、妇科检查(对阴道、子宫、宫颈及输卵管的检查)，以及实验室检查(血尿常规和肝、肾功能检查)，还要进行阴道分泌物涂片检查(白带常规)和宫颈防癌涂片检查(TCT)。

总之，孕前准备是多方面、多角度的，需要从日常生活的衣、食、住、行做起。

孕前准备的内容是常识，更是一门学问。

我们正是从以上多个方面解答您的疑问，尤其是孕前3个月是怀孕的准备时期，也是实现优生优育的第一步，应当特别重视。

最后，希望本书能够对您有所帮助！

首都医科大学附属友谊医院 陈瑛

## <<漫画孕前准备与优生>>

### 内容概要

编者以简明生动、通俗易懂的语言从生活方式、日常饮食及食品安全、孕前检查、诸多生活细节，以及基础知识等方面阐述了孕前准备的方方面面，讲解了孕前应该治愈和预防的各种疾病，确定妊娠的方法和检查，以及需要推迟妊娠的种种情况。

本书实用性、科学性强，密切结合生活实际，希望您能在本书的帮助下孕育出最佳后代。

## <<漫画孕前准备与优生>>

### 作者简介

陈瑛，女，北京协和医科大学妇产科博士，2007年毕业后进入首都医科大学附属北京友谊医院妇产科工作至今。

从事临床妇科内分泌，产科保健与病理产科的诊治及普通妇科等工作。

先后获得国家自然科学基金项目和北京市优秀人才项目资助，编写妇产科专著多部：《妇产科速查》（主编），《卵巢囊肿术前早知道》（主编），《环境与妊娠》（主编），《中华围产医学》（参编），《生殖内分泌学》（参译），《围绝经期的处理》（参编）。

在多家报纸和杂志中发表多篇科普教育文章，主编的科普书籍《怀孕280天必修课——与胎儿共享怀孕每一天》，深受读者欢迎，多次重印。

## <<漫画孕前准备与优生>>

### 书籍目录

#### 第1章 调整生活方式

##### 一、戒除不良习惯

(一)吸烟

(二)酗酒

##### 二、孕前心理准备

(一)准父母感情要和谐

(二)对孕育的看法要一致

(三)做好角色转换的心理准备

(四)做好应对压力的心理准备

(五)保持平和的心态

##### 三、坚持运动

(一)运动对优生的意义

(二)了解运动类型

(三)制订运动计划

(四)选择运动方式

(五)运动的注意事项

(六)起居规律, 保证睡眠

(七)顺应四时

#### 第2章 注意饮食营养

##### 一、孕前必备的营养学常识

(一)孕前调整饮食的重要性

(二)孕前饮食总原则

(三)营养和营养素

(四)营养素简介

(五)营养学名词解释

##### 二、膳食平衡——孕前合理营养的核心

(一)平衡膳食结构-

(二)《中国居民平衡膳食宝塔》

##### 三、如何吃各类食物

(一)谷薯类

(二)蔬菜

(三)水果

(四)豆类

(五)奶制品

(六)蛋类

(七)肉类

(八)坚果

(九)烹调用油

(十)水

(十一)食盐

##### 四、孕前需要补充的营养素

(一)热量

(二)优质蛋白质

.....

#### 第3章 重视孕前检查

<<漫画孕前准备与优生>>

- 第4章 预防和治愈疾病
- 第5章 其他细节准备
- 第6章 了解基础知识
- 第7章 学会确定妊娠

## <<漫画孕前准备与优生>>

### 章节摘录

版权页：插图：4.少吃加工肉类火腿肠类肉制品，不但营养素含量较低，而且还添加了淀粉和多种添加剂，如“增稠剂”（如卡拉胶之类）和“水分保持剂”（如三聚磷酸钠）。一些商家为了降低成本，很少用鲜肉来做火腿肠，而大多代之以肉皮、内脏、下水等含有蛋白质和脂肪的原料。

此外，具有防腐作用的亚硝酸钠是制造加工肉类必需的添加剂之一。

亚硝酸钠有一定的毒性，按照国家标准微量使用是安全的，但大量食用可引起急性中毒，长期少量食用有致癌的风险。

有些厂家违规添加过量亚硝酸钠，为了使产品看起来更有食欲，更多厂家添加色素，如红曲红、苋菜红、诱惑红、辣椒红和胭脂虫红等国家标准允许的色素。

为了突出肉类香气，肉肠中一般都会加入较多的动物脂肪和盐分，而动物脂肪富含饱和脂肪酸和胆固醇。

因此，不要用火腿肠类肉制品代替鲜肉，火腿肠、肉罐头、肉松、肉干类肉制品应少吃。

5.避免煎炸煎炸时的高温油炸破坏了肉类中原有的维生素，同时肉类因“吸人”大量脂肪而含有极高的热量，容易导致热量过剩和肥胖，而且商家使用的油炸专用油，都含有较多反式脂肪酸。

最重要的是高温油炸或热锅煎肉以及油炸用油反复高温加热会产生较多致癌物质苯并[a]芘和杂环胺。

所以，建议尽量不要吃煎炸的肉类。

6.多吃鱼鱼肉是优质蛋白质重要的来源之一，其蛋白质含量为15%~20%，其他水产品蛋白质含量也很高，它们都属于优质蛋白，而且比例合适，特别是含有人体需要量大的亮氨酸和赖氨酸。

蛋白质消化吸收率可达87%~98%。

鱼肉中的结缔组织含量远比禽肉少，肌纤维较短，水分含量高。

<<漫画孕前准备与优生>>

编辑推荐

《漫画孕前准备与优生》如何通过饮食获取健康？  
如何规避食品污染？  
请见第2章——注意饮食营养。



<<漫画孕前准备与优生>>

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>