

<<怀孕了一定要知道的32件事>>

图书基本信息

书名：<<怀孕了一定要知道的32件事>>

13位ISBN编号：9787510438936

10位ISBN编号：7510438934

出版时间：2013-4

出版时间：新世界出版社

作者：汤馨月

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>

## <<怀孕了一定要知道的32件事>>

### 前言

孕育生命是人类最伟大的事业，也是每一位女性的神圣使命。

但在妇产科工作的这些年，我见到了太多由于孕妈妈不懂孕产知识而发生悲剧的情形，无一不刺痛着我的心：为预防缺钙而长期过量补钙，影响了胎儿的正常发育；拿维生素当补品服用，造成胎儿器官先天性发育缺陷；……事实上，只要稍加注意，这些悲剧都是可以避免的。

而我写这本书的目的，就是想给孕妈妈一些帮助，在避免悲剧发生的同时，确保平安、健康孕育。

然而，在构思本书的时候，我却遇到了一个难题：孕产方面的知识犹如广阔的海洋，孕期需要注意的问题更是囊括了孕期产检、饮食营养、居家细则、孕期运动等方方面面。

若真要讲起来，恐怕是讲几天几夜也讲不完的。

如何做到抽丝剥茧，讲出孕期最需要注意的问题呢？

总结多年临床经验，我最后列出了32件孕期最需要知道的事，并结合临床真实案例向大家介绍科学孕育的重要性。

而这些也构成了本书的最大特点：结合临床案例讲授孕产知识，更生动；只讲最关键、最重要的问题，更有针对性。

可以说，孕妈妈关于怀孕分娩的种种疑惑，皆可在本书中得到正确、完整的解答。

真诚希望每位孕妈妈都能平安度过孕期，生出一个健康聪明的宝宝！

汤馨月 2013年2月

## <<怀孕了一定要知道的32件事>>

### 内容概要

《怀孕了,一定要知道的32件事》内容简介: 作为一名妇产科医生, 在工作的近20年里, 《怀孕了, 一定要知道的32件事》作者汤馨月见到了太多由于孕妈妈不懂孕产知识而发生悲剧的情形: 为预防缺钙而长期过量补钙, 影响了胎儿的正常发育; 拿维生素当补品服用, 造成胎儿器官先天性发育缺陷; 这些悲剧其实都是可以避免的, 只要掌握了科学的孕产知识。

作者以一位妇产科医生的专业身份, 介绍了孕期产检、饮食营养、孕期保健、居家细则等方面的孕产相关知识, 帮助孕妈妈轻松快乐地度过孕期, 孕育一个健康又聪明的宝宝。

打开《怀孕了, 一定要知道的32件事》与产科专家探讨完美孕育之道!

<<怀孕了一定要知道的32件事>>

作者简介

汤馨月，解放军306医院妇产科主任医师、教授，1995年本科毕业于北京医科大学；2000年研究生毕业于北京协和医学院妇产科科；曾任北京大学第一附属医院妇产科住院医师；2007至今任解放军306医院妇产科主任医师。

## &lt;&lt;怀孕了一定要知道的32件事&gt;&gt;

## 书籍目录

孕期产检 第1件事：孕期检查很有必要 孕妈妈要定期做产检 产前检查的内容 产检时间安排表 最后一次产检很重要 孕前就要做的 TORCH 检查 孕期必不可少的几项检查 第2件事：做好孕期检查和监护 何时进行遗传咨询 自我检查预防疾病 进行胎心的自我监护 注意监护胎动状况 孕早期自我监护 孕中期自我监护 孕晚期自我监护 第3件事：避开孕期检查的雷区 孕期放射性检查不能做 孕期检查次数不要太多 孕早期不要轻易做 B 超 饮食营养 第4件事：补充叶酸并非多多益善 食补叶酸的小窍门 药物补充叶酸要适量 补充叶酸的搭配方案 第5件事：有些食物要敬而远之 切记远离烈性酒 与咖啡和茶说拜拜 拒做“糖妈咪”，饮食要把关 认别致畸食物，切勿乱补 第6件事：孕期饮食避开四个误区 误区一：要多吃苹果少吃西瓜 误区二：多吃动物胎盘好安胎 误区三：妊娠期吃糖易患糖尿病 误区四：呕吐厉害可以多吃零食 第7件事：孕期营养补充“红绿灯” 孕期需要的营养素 孕期多吃些益智食物 孕期补钙要讲究原则 孕妈妈更宜“吃粗” 孕妈妈合理补充“脑黄金” 孕期保健 第8件事：“性”福生活需要用心经营 孕期也可以有和谐的性生活 孕期进行性生活的注意事项 怀孕早中晚期的“性”福方案 第9件事：孕期做好乳房保健 胸罩选择有讲究 擦洗乳房方法要正确 乳房按摩的小技巧 纠正凹陷乳头的办法 第10件事：孕妈妈吃药要谨慎 孕期用药遵医嘱 有些中药也可致流产 补充维生素要适度 莫把钙片当饭吃 第11件事：孕期“小毛病”不可忽视 对付孕吐有方法 积极应对孕期感冒 巧妙解决便秘问题 孕期水肿可预防 第12件事：要妥善应对妇科疾病 需要及早治疗的妇科疾病 巧妙应对五大妇科疾病 有妇科病可以人流吗 第13件事：孕妈妈外出要谨慎 外出交通工具的选择 坐飞机的“百宝箱” 应对晕车小锦囊 自己开车的注意事项 第14件事：职场孕妈的好孕指南 安全上下班，避开人流高峰时段 白领孕妈妈用电脑的注意事项 孕期防辐射的8个小窍门 孕期不应该从事的几个行业 上班时，给自己带点零食 科学胎教 第15件事：语言胎教很重要 宝宝喜欢听妈妈的声音 要多与胎儿亲切讲话 语言胎教四要点 第16件事：艺术、音乐胎教有讲究 让艺术、音乐与胎教相结合 教胎儿“唱歌”的方法 胎教音乐选择有讲究 孕妈妈画画也是艺术胎教 第17件事：妈妈好心情，宝宝好性格 什么是情绪胎教 孕期心情好，胎儿更健康 莫让不良情绪伤害宝宝 预防和治疗产前抑郁症 准妈妈要注意调节准妈妈的情绪 第18件事：胎教不是孕妈妈一个人的事 准妈妈要做好胎教的得力助手 准妈妈要每天对胎儿讲话 准妈妈一定要做好的事 与孕妈妈共同商量胎教方案 腾出时间与胎儿“玩耍” 居家细则 第19件事：孕期睡眠细则莫忽视 席梦思床睡不得 被褥要经常晒一晒 睡眠姿势要掌握好 睡眠时间把握好 午觉一定要睡 第20件事：清洁卫生有讲究 孕期美丽，从洗脸开始 长蝴蝶斑后莫慌张 正确洗澡，保护宝宝 孕期洗发有技巧 清洁私处有方法 第21件事：做家务要量力而行 适当家务，母子有益 在厨房久留危害多 劳逸结合有助顺产 第22件事：孕妇服装的选择 将你的高跟鞋束之高阁 选择孕妇装的技巧 远离首饰，让宝宝更健康 第23件事：有些“宠物”绝对不能养 孕期家里不能养猫 不如将狗狗寄养到朋友家里 孕妈妈养花种草需谨慎 孕期运动 第24件事：坚持户外运动 孕期户外的运动推荐 不同孕期运动方案 活动腿、脚、腰的方法 第25件事：缓解身体疼痛的小秘籍 适当按摩，缓解不适症状 适合孕中期孕妈妈的体操 缓解孕期各种疼痛的方法 缓解孕期不适的食物 第26件事：顺利分娩需要运动 爬行运动，增强孕妈妈的腹肌力量 帮助顺利分娩的健身操 适合在床上做的小运动 第27件事：孕妈妈游泳需谨慎 怀孕之后也能游泳 孕妈妈游泳要谨慎 分娩坐月子 第28件事：必须了解的分娩前征兆 临产前的症状 如何分辨假性宫缩 瓜熟蒂不落，催催留级的小家伙 第29件事：不可不知的分娩知识 剖腹产还是自然产，要看适合哪一种 了解分娩的三部曲 分娩的六种姿势 分娩中常见“乌龙”事件 第30件事：坐月子的注意事项 产后第一天吃什么 坐月子能洗头、洗澡吗 坐月子要保持好心情 产后检查很有必要 第31件事：剖腹产妈妈坐月子注意事项 剖腹产产后饮食宜忌 剖腹产新妈妈吃醋，清肠排毒 胎教不是孕妈妈一个人的事 第32件事：新生儿喂养注意事项 给新生儿喂奶要趁早 新生儿的奶粉喂养与选购 新生儿喝水的注意事项 新生儿吐奶护理方案

## <<怀孕了一定要知道的32件事>>

### 章节摘录

版权页： 孕期不应该从事的几个行业 伴随着男女平等的呼声，现在的女性已经涉猎到社会生活中的各行各业。

职场孕妈妈压力都比较大，担任着孕育宝宝的重任，又要兼顾家庭和事业。

但是并不是所有的孕妈妈都能意识到自己所处的行业对宝宝有多大的危害。

相信所有的孕妈妈都不愿意令宝宝受到一丝伤害。

但是如果你也站在了错误的岗位上，就会影响到胎儿的正常发育。

为了腹中的胎儿，你是否该采取行动，跟高危行业说拜拜呢？

下面我们为大家列举一些孕妈妈不宜参加的工作，也希望孕妈妈慎重为自己的宝宝考虑，远离这样的行业和岗位。

#### （1）接触电离辐射的工种。

电离辐射对胎儿来说是看不见的凶手，孕妈妈经常接触电离辐射，会严重损害胎儿，甚至会造成胎儿畸形、先天愚型或者死胎。

所以，放射科医护人员、核能发电站、抗癌药物研究人员、电器制造业、程控操作人员、石材加工基地等行业的孕妈妈应该调离工作岗位。

#### （2）易受化工污染的工种。

许多化学物质是胎儿“最恐怖的杀手”。

它们通过呼吸道、皮肤、消化道进入孕妈妈体内，引起功能性或器质性改变，导致流产、早产，胎儿畸形、弱智等情况。

例如，经常接触铅、镉、汞等金属，会增加死胎的可能性，而甲基汞可致畸胎，铅可引起宝宝智力低下等等。

因此化工基地、化学实验员、加油站、造纸、印染、建材、皮革生产、汽车制造、农业生产等行业的孕妈妈要及时调换工作。

#### （3）农业、园艺生产中的农药播撒。

农作物的生长离不开农药的辅助，但是很多农药已经被证实会危害孕妈妈和胎儿的健康，引起流产、胎儿畸形、智力低下等等。

所以，从事农业和园艺生产的孕妈妈，从准备怀孕起就应该远离农药。

#### （4）宠物行业。

弓形虫对孕妈妈来说是实足的危险生物。

它们可以通过胎盘到达胎儿体内，引起胎儿智力障碍、癫痫、兔唇等诸多后果，甚至导致胚胎死亡而发生流产。

而弓形虫大多数寄生在动物和小鸟身上，对于孕妈妈来说危害就不言而喻了。

所以孕妈妈应避免与宠物接触，再喜欢的宠物也应先交由别人帮忙照看下。

#### （5）医生和护士等医务从业者。

医生的职责就是救死扶伤，所以他们需要每天面对各种各样的患者。

而经常与携带各种病菌的患者接触，很可能就会染上病菌，这些病菌对于孕妈妈腹中的胎儿就会造成严重的危害。

所以临床医务人员在计划受孕或者怀孕后，一定要加强自我保护意识，严防病毒危害。

## <<怀孕了一定要知道的32件事>>

### 编辑推荐

《怀孕了,一定要知道的32件事》由妇产科主任医师汤馨月总结多年临床经验,列出32件孕期最需要知道的事,并结合临床真实案例介绍科学孕育的重要性。

《怀孕了,一定要知道的32件事》的最大特点是:结合临床案例讲授孕产知识,更生动;只讲最关键、最重要的问题,更有针对性。

全力打造一本最适合中国妈妈的怀孕经!

全书采用高档轻型纸印刷,健康环保。

版式设计精美大方,带来全新阅读享受。

是幸福孕妈安产必备之权威读本。

<<怀孕了一定要知道的32件事>>

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>