

<<原来怀孕可以这样轻松>>

图书基本信息

书名：<<原来怀孕可以这样轻松>>

13位ISBN编号：9787512702912

10位ISBN编号：7512702914

出版时间：2013-1

出版时间：翟桂荣 中国妇女出版社 (2013-01出版)

作者：翟桂荣

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>

## <<原来怀孕可以这样轻松>>

### 内容概要

《原来怀孕可以这样轻松》紧扣孕产妇的工作和生活，围绕孕产期各阶段的生活保健要点展开，真正为准妈妈解决最为紧要的问题。

稿件内容丰富，语言亲切流畅，图文结合紧密，增加阅读的趣味性和亲和力，是准妈妈最理想的孕产期指导读本。

## <<原来怀孕可以这样轻松>>

### 作者简介

翟桂荣：北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师，中华医学会北京分会委员，北京和美医院医疗院长，首发基金项目科研课题主要负责人，《中国现代妇女科学》、《继续医学教育》杂志编委，《北京医学会》杂志常务编委。

从事产科临床工作30余年，对胎儿宫内的监测与诊治经验丰富，尤其擅长多胎妊娠的管理，曾成功为五胞胎、六胞胎孕妇实施剖宫产手术，其良好的医德在孕产妇之间口口相传，并荣获“好大夫在线”评选的“网友心中好大夫”称号，同时也是“三九健康网”评选的“10位网友好评妇产科医生”之一。

## &lt;&lt;原来怀孕可以这样轻松&gt;&gt;

## 书籍目录

孕1月：更好孕 你的变化和感觉 月经没有如期而至 基础体温升高 容易疲倦，变得嗜睡 胎宝宝的成长 第1周 第2周 第3周 第4周 女性完美备孕方案 提高卵子质量 科学补充叶酸 怀孕前要远离的工作岗位 做好生活习惯的调整 某些情况下不适宜立即怀孕 流产对再次怀孕有影响吗 给宝宝一个纯净的生长空间 建议准爸爸戒烟 建议戒酒 减少咖啡因的摄入量 排除体内毒素 建议做好孕前检查 孕前检查常见项目（男性） 孕前检查常见项目（女性） 避免胎儿发育缺陷 避免感染弓形虫 噪声污染可能影响胎儿 躲开X光、CT检查产生的辐射 谨慎用药 准爸爸也要强身强精 精子成长记 精子活力低、数量少怎么办 增加受孕成功率 确定排卵日 调整性生活频率与方式 在不确定是否怀孕的情况下 把自己当孕妇对待 感冒了怎么办 高龄女性怀孕注意事项 年龄越大越要注意调养身体 要特别重视产前检查 促排卵药物不要随便吃 了解怀孕的早期征兆 容易疲劳 恶心、呕吐 月经没来 阴道微量出血 厌恶某些特定气味 特别偏爱或厌恶某类食物 乳房敏感、乳晕颜色加深 尿频 腰酸、腰痛 孕1月的饮食与营养 怀孕后的饮食原则 孕1月要重点摄入什么营养 怀孕后需要增加热量摄入吗 怀孕后有什么忌口吗 广义胎教从备孕开始 什么是胎教？

意义何在 每个胎宝宝都是“天才” 孕早期胎教主要针对准妈妈 孕2月：真的怀孕了 你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕2月的饮食与营养 采用准确的验孕方法 减轻孕吐的有效方法 日常起居要稍作调整 减少使用某些日化用品 调整好激素变化造成的多变情绪 注意预防感冒 孕期性生活，安全很重要 预产期速查表 孕3月：你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕3月的饮食与营养 早孕反应逐渐减轻 关注孕期饮水问题 营造放心的家居环境 解决腹胀、便秘等不适 辨析异常阴道出血 注意预防流产 全面了解产前检查 胎儿性别和遗传 孕4月：小腹微凸晒幸福 你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕4月的饮食与营养 本月产检要点 要把握好胎教敏感期 保护口腔，预防疾病 开始关注体重增长 该更换宽松些的衣服了 孕期家电使用安全守则 做点适宜的运动，孕期更舒适 孕5月：胎动，你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕5月的饮食与营养 本月产检要点 关于胎动，你需要了解的 应对孕期的皮肤变化 交通工具与孕期安全 职场准妈妈必看 孕6月：你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕6月的饮食与营养 本月产检要点 胎教重在持之以恒 胎教的常见误区 孕中期游泳 逛街、拍照、旅行的好时机 大肚准妈妈的家居生活 学会腹式呼吸 练习凯格尔运动 合格准爸爸培训班 孕7月：你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕7月的饮食与营养 本月产检要点 监测胎动 进入胎教的黄金时期 让准妈妈睡得更香甜 下肢水肿、抽筋与静脉曲张 预防早产 为顺产做相关准备和练习 孕8月：你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕8月的饮食与营养 本月产检要点 胎位不正与脐带绕颈 孕晚期日常起居提示 漏尿、尿频怎么办 准备宝宝用品应删繁就简 了解并预防产前抑郁 孕9月：释放产前的焦虑情绪 你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕9月的饮食与营养 本月产检要点 怎样缓解孕晚期的腰酸背痛 更理性地看待分娩 做好待产准备 放下思想包袱，轻松迎接分娩 孕10月：你的变化和感觉 胎宝宝的成长 孕10月的饮食与营养 本月产检要点 临近预产期的生活提醒 临产征兆 痛并快乐着的分娩过程 准爸爸能帮上什么忙 学会驾驭分娩疼痛 面对急产需临危不乱 出院时的注意事项 产后6周：身体在快速恢复 你的变化和感觉 宝宝的成长 月子里的饮食与营养 新生儿照料 轻松学会母乳喂养 日常起居的提醒 应对各种常见产后痛 驱散产后抑郁，找回好心情 别忘了产后检查

## <<原来怀孕可以这样轻松>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果结婚多年不能怀孕，一些夫妇情急之下就很容易转向利用药物助孕。一些江湖医生抓住了这种心理，专门向求子心切的夫妇推荐“助孕药”，并声称服用后可以生多胞胎。其实，这些所谓的“助孕药”并不能随便服用，否则不但起不到应有的作用，反而会给女性的身体带来许多伤害。

助孕药其实是激素类促排卵药 那些江湖医生口中的“助孕药”，其实是医学上所称为的“促排卵药”（如氯米芬、促性腺激素等），它们几乎全部是激素类药物。

促排卵药在医学上一般用于试管婴儿技术中，通过强劲的药效，一次可使多个卵泡（通常为2~4个，多的一次可催熟十几个卵泡）发育成卵细胞，以提高操作成功率。

如果女生因为存在排卵障碍而不孕，选择促排卵药是一种不得已而为之的治疗行为；如果不属于这种情况，最好不要服用，以免造成严重后果。

促排卵药的负面作用 由于促排卵药物是通过外力将不成熟的卵子提前催熟，必然导致卵子质量受到影响，服用促排卵药的女性怀不健康胎儿的概率要比自然怀孕大得多。

即使胎儿正常，出生后出现易感染、基因缺陷等的风险也比自然怀孕高很多。

服用促排卵药怀孕的女性，孕期贫血、患妊娠高血压、羊水过多、大出血的发生率都比正常怀孕高出许多。

此外，如果在缺乏医生监护的情况下随意服用促排卵药，由于正常的人体很难适应这种变化，很容易引发卵巢囊肿、卵巢破裂、栓塞、电解质紊乱、卵巢过度刺激综合征等疾病，导致严重后果。

解决不孕问题应向医生求助 不孕不育的原因很多，如果想解决这个问题，最好到正规医院向医生求助。

如果想采用助孕技术，也应该在医生的严密观察下使用，个人绝对不要随便使用助孕药物。

## <<原来怀孕可以这样轻松>>

### 编辑推荐

《原来怀孕可以这样轻松》内容简介：文笔流畅、亲切，描写细腻，有利于准妈妈理解和按此操作。内设“省时阅读”和“准妈妈放轻松”版块，可减少准妈妈的阅读压力及轻松解决孕产期困扰。

北京妇产医院产科主任医师、教授翟桂荣编著 分享30多年宝贵临床经验 辨清各类孕期传言 科学安排日常起居 开心吃，安心睡，轻松度孕期

<<原来怀孕可以这样轻松>>

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>