

<<不可不知的365个孕期保健常>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个孕期保健常识>>

13位ISBN编号：9787513207850

10位ISBN编号：7513207852

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：夏颖丽 等编著

页数：211

字数：251000

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>

<<不可不知的365个孕期保健常>>

内容概要

本书从孕前十个月开始的准备工作直到产妇的后期恢复,按月阐述了胎儿的发育成长特点、孕妈妈孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期冷疾病防治等知识,以期对准妈妈做好保健指导,确保母婴健康。

<<不可不知的365个孕期保健常>>

作者简介

夏颖丽

毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。

具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红

毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

<<不可不知的365个孕期保健常>>

书籍目录

Part1 做好孕前准备，怀上最棒一胎

营养准备常识

维生素E能助孕吗

孕前补锌，精子质量有保证

备孕未准爸，要少吃杀精食物

孕前3个月开始补叶酸

哪些食物含叶酸丰富

补充叶酸，并非越多越好

备孕未准爸也要适当补叶酸

哪些食物能让备孕未准爸“精力十足”

备孕未准妈妈，少喝咖啡和可乐

怎样判断自己是否缺乏营养

健康准备常识

口服避孕药，停药半年再怀孕

备孕未准妈的孕前体检项目表

孕前检查牙齿，解除后顾之忧

备孕未准爸孕前需做哪些体检

预防针，为孕期保驾护航

为了宝宝优生，请戒烟戒酒

体育锻炼，备孕未准妈妈一起来

随时随地都可以做运动

调整体重，让身体做好受孕准备

远离弓形虫，和宠物暂时说再见

调整作息时间，保持充沛精力

即将为人父母，要调整心理状态

这些情况下，不能怀宝宝

备孕未准爸应改掉这些小习惯

备孕未准妈该怎样提高卵子质量

备孕未准妈用药注意事项

备孕未准爸用药注意事项

妊娠知识储备

精子与卵子是怎么产生的

什么是排卵日期

通过基础体温找出排卵期

怎样测量基础体温

通过宫颈黏液推算排卵期

备孕未准妈的最佳生育年龄

怎样提高性生活的受孕几率

精卵相遇的生命奇迹

哪个季节受孕，准妈妈的孕期最舒适

避开“黑色”受孕期

超过2年怀不上，建议看医生

人流手术后多久能再次怀孕

善用验孕纸，提前知道好消息

哪种方法验孕最靠谱

<<不可不知的365个孕期保健常>>

宝宝的性别由精子的染色体决定

生男生女可以自己定吗

Part2 十月孕程，步步跟进

Part3 期盼宝贝，健康第一

Part4 准妈妈营养新知快递

Part5 细说准妈妈居家保健

Part6 带“球”运动，“孕味”十足

Part7 幸“孕”40周，做快乐“老妈”

Part8 幸福三人行，准爸爸不缺席

Part9 产后恢复，做超级妈妈

附录 孕十月母体与胎儿变化一览表

<<不可不知的365个孕期保健常>>

章节摘录

版权页：插图：从优生学的角度来讲，太胖或太瘦都不利于怀孕。

太胖的备孕未准妈妈容易患有高胰岛素血症，它可以刺激卵巢分泌过多的雄性激素，从而影响排卵，导致不孕；而且在怀孕后极易出现孕期糖尿病及妊娠高血压综合征，不仅危害准妈妈自身，而且还会造成胎儿发育或代谢障碍，出现巨大儿、胎盘早剥、难产等。

而太瘦则由于皮下脂肪太少致使荷尔蒙含量降低，导致月经紊乱甚至闭经，从而影响生殖能力；研究发现，身体越瘦，体内一种称为“性激素失效球蛋白”的含量就越高，这种蛋白能使雌性激素失效，导致女性失去怀孕能力。

弓形虫是依附在动物体内的一种寄生虫，由它导致的弓形虫病可引起人畜共患。

几乎所有的哺乳动物和鸟类都是弓形虫病的传染源，尤其是猫，是弓形虫病的主要传染源。

准妈妈感染弓形虫病后，可通过胎盘传给胎宝宝，造成胎宝宝先天性感染，从而引起流产、早产、死胎等；胎宝宝出生后表现为小头畸形、神经管畸形、脑积水、脑膜炎、脑钙化、癫痫发作从而造成智力落后，部分宝宝会发生脉络膜视网膜炎而导致失明。

建议备孕未准妈妈暂时离开宠物。

另外，食用的肉类（特别是羊肉和猪肉）、蛋、奶制品等要充分煮熟，以免摄入这些食物中可能含有的弓形虫。

有些备孕未准妈妈，由于工作或娱乐的缘故，经常在半夜才上床睡觉，这种习惯对怀孕非常不利。

因为这样会扰乱人体生物钟的节律，使怀孕前长久形成的习惯很难一时改掉，导致只有在夜间才分泌生长激素的脑垂体前叶功能紊乱，使胎宝宝的生长发育受到影响，严重时会出现发育迟缓。

同时，大脑如果得不到充分休息，脑血管就会长时间处于紧张状态，从而导致、头痛、失眠、烦躁等，甚至还会诱发妊娠高血压综合征。

因此，备孕未准妈妈应在每晚10点左右就准备上床睡觉，逐渐改掉不良入睡习惯，建立正常的生物钟规律。

受孕时的良好心理状态与优生关系密切。

精神状态良好时，人的精力、体力、智力、性功能都处于高潮，精子和卵子的质量也高，此时受孕，受精卵易于着床，胎宝宝素质也会很好。

相反，情绪不好时很可能导致内分泌发生改变，使身体机能受到不良影响，从而使精子和卵子的质量受到损害，影响受孕几率。

因此，生活、经济方面较稳定，夫妻感情和睦、性生活和谐、双方都想要孩子的状态比较有利于怀孕。

备孕未准妈妈若患有心、肝、肾、肺等慢性病，尤其在这些器官的功能不正常时不宜受孕。

应根据医生建议，积极治疗后再诊断是否可以怀孕。

患有急性传染病，如流感、风疹、传染性肝炎、病毒性脑炎等，易造成胎儿畸形，暂时不宜怀孕，需彻底治愈后再怀孕。

患有梅毒、淋病等性病的备孕未准妈妈不宜怀孕。

患糖尿病的备孕未准妈妈暂时不宜怀孕。

因为糖尿病并发症多，进入妊娠期容易出现各种并发症，且遗传几率较大。

如果备孕未准妈妈长期服用某种药物，也不宜立即受孕。

需在医生指导下怀孕。

施行了生殖器官手术的备孕未准妈妈，要在术后6个月才能怀孕。

患有妇科炎症的女性暂时不宜怀孕，需治愈后再遵医嘱怀孕。

月经的正常与否是子宫环境和内分泌正常与否的信号。

痛经、经期提前或推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少，可能都是备孕女性的孕育能力受到伤害的表现。

因此，一旦有月经异常，应该积极治疗、调理，然后再考虑受孕计划。

<<不可不知的365个孕期保健常>>

编辑推荐

《不可不知的365个孕期保健常识》妇幼专家精心为您打造中国最具亲和力的胎教，80后新手妈妈最应该实习的孕育常识。

为帮助准备怀孕和已经怀孕的你方便快捷地了解孕期常识，我们在孕产专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了本书。

我们精心挑选你在孕育过程中最常见、最重要的基本孕期常识，注意回避过于专业化、理论化的阐释，力求简明扼要，开卷有益。

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>