

<<协和孕育大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<协和孕育大讲堂>>

13位ISBN编号：9787513211123

10位ISBN编号：7513211124

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：何萃华

页数：415

字数：545000

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>

<<协和孕育大讲堂>>

内容概要

《协和孕育大讲堂》内容全面，科学实用，全书语言通俗易懂，版面简洁大方。

第一讲：全方位备孕——盘点孕前要准备的方方面面，包括最佳怀孕时间的选择，孕前心理准备、饮食调养、日常起居、健身与运动、用药与疾病治疗，孕前检查，孕前遗传咨询和轻松受孕等知识。

第二讲：完美十月孕期——以孕期十个月为主线，在每个月份都详细叙述了胎宝宝的发育进程和孕妈妈的身体变化，囊括了孕妈妈在营养与饮食、家居环境、防病与用药、运动健身等方面的知识。并且每月都新增设“本月关注”专题栏目，重点讲解相应月份孕妈妈应当、必须关注的问题。

第三讲：孕期胎教方案——讲述胎教的意义与胎教方法，主要介绍了孕期使用最多的七种胎教，如情绪胎教、联想胎教、语言胎教、音乐胎教、光照胎教、艺术美学胎教、抚摸胎教。同时精选部分胎教名曲、儿歌、名画等胎教素材备孕妈妈随时参阅使用。

第四讲：平安轻松分娩——澄清有关分娩中的种种传闻，首先从心理上帮助孕妈妈做好产前准备，缓解紧张的心理；其次从临产饮食营养方面指导孕妈妈如何保持最佳体力；最后详细介绍分娩全过程，让孕妈妈做到心中里有底。

第五讲：产妇月子保健——从产后饮食营养，运动健身、日常护理、美容美体等方面指导新妈妈调养身体，重现迷人风采。

第六讲：0~1岁婴儿养育——指导新手爸妈如何科学养护宝宝，主要从年轻爸妈最关心的四个方面来阐述，如宝宝体格发育的监测、身体智能发育状况、饮食喂养方案、日常护理要点。

<<协和孕育大讲堂>>

作者简介

何萃华 中国医学科学院博士生导师 中国协和医科大学教授 北京协和医院妇产科主任医师
亚太助孕黄金组成员 中美STK
生育技术研究组成员 终生享有国务院颁发的医学专家特殊津贴
1953年毕业于南京大学医学院,师从中国妇产科学开拓者、著名专家林巧稚;从事医疗、教学和科研50
余年,历经妇、产、妇癌各专业组,门诊、病房及细胞学实验室培训,临床经验全面而扎实。

主办国内外优生、妇女保健、腹腔镜技术培训班30多次;发表中英文论文60余篇,4
篇英文论文登载国际权威妇产科医学杂志;参与编写图书10余部,代表著作有《人工受精与试管婴儿
》《阴道出血流产篇》等,其参加编写《急诊医学》一书获卫生部著作奖。

7次荣获卫生部、中国医学科学院科技进步奖,4次被国家计生委评定为计划生育先进工作者,先
后16
次参加在美国、德国、日本等国家召开的国际妇产科及生殖医学学术交流活动。

<<协和孕育大讲堂>>

书籍目录

第一讲全方位备孕

- 让身心处于最佳状态
- 怀孕时间选择：最佳生育期
- 女性最佳生育期
- 男性最佳生育期
- 怀孕早晚利弊分析
- 适宜受孕的季节
- 新婚期怀孕并非“双喜临门”
- 心理准备：给怀孕一个理由
- 怀孕让女性更加成熟
- 怀孕提升女性的健康指数
- 工作不是拒绝怀孕的理由
- 在孩子问题上夫妻达成一致
- 订一个大略的怀孕计划
- 孕期花费是最好的投资
- 饮食调养：营养储备早开始
- 孕前女性营养贮备的必要性
- 应养成良好的饮食习惯
- 应改掉的不良饮食习惯
- 一日三餐学问大
- 孕前饮食宜与忌
- 叶酸——预防胎儿神经管畸形
- 孕前需重点补充的微量元素
- 食物帮你排除毒素
- 日常起居：建立最佳生活方式
- 孕前最应该改掉的生活方式
- 居室污染对胎儿危害大
- 不要和电脑太亲密
- 远离家庭宠物
- 不要再接触洗涤剂
- 申请调换岗位
- 健身与运动：保持最佳体重
- 孕前须控制体重
- 保持良好的运动习惯
- 有针对性的孕前健身运动
- 孕前养成散步的好习惯
- 用药与疾病治疗：预约平安孕期
- 这些疾病最好在孕前治愈
- 开始谨慎用药029孕前检查：未雨绸缪度孕期
- 孕前常规检查查什么
- 备孕夫妇的体检项目
- 孕检前要做什么准备
- 孕前防疫方案032遗传咨询：优生优育必修课
- 遗传病预防有办法
- 遗传咨询到底咨询什么

<<协和孕育大讲堂>>

什么情况下进行遗传咨询

爸爸和妈妈，宝宝会像谁

高度近视是否遗传

宝宝的血型你来猜

轻松受孕学问多

夫妻避孕：有计划地怀孕

停用避孕药，改换避孕方式

不同避孕法停止多久可以怀孕

受孕时刻：喜迎幸“孕”降临

了解月经周期

孕前应注意经期卫生

测定排卵日4种方法

测量基础体温的学问

把握好性生活的次数

挑选最佳受孕时间

受孕的最佳体位

女性性高潮有利于优生

生男生女取决于父亲

不孕不育：应对怀孕中的意外

女性不孕时，应做哪些检查

为什么焦虑会导致不孕

生活细节可导致不孕

女性防治不孕症宜采取哪些措施

孕期知识：助你孕期平安

孕期、孕月、孕周的划分

孕妈妈应牢记的孕期数字

判断自己是不是高危妊娠

如何做妊娠保健记录

第二讲完美十月孕期

孕1月（1~4周）：胎宝宝安家落户了

孕情早知道052胎宝宝发育进程

孕妈妈身体状况052本月关注：我怀孕了吗

自我“诊断”的方法

正确使用早孕试纸

如何推算预产期055营养与饮食：养成饮食好习惯

孕1月饮食原则

孕1月每日供给量参考

均衡饮食，每天吃好

每日饮食兼顾“五色”

讲究饮食卫生

重视吃早餐

孕期生活：重新审视家居环境

重新审视居家环境

孕期养花有禁忌

减少辐射的生活细节

怎样选择和检验防辐射孕妇装

电热毯会偷偷伤害宝宝

<<协和孕育大讲堂>>

芳香剂让宝宝很受伤

孕期保健：防病与用药

妊娠期出现哪些情况应求医

预防感冒的生活细节

感冒用药宜慎重

孕期腹泻要重视

警惕孕妇高热

对胎儿有影响的药物

使用中成药有禁区

用药注意安全期

妊娠期用药原则

孕2月（5~8周）：应对“害喜”的问题

孕情早知道071胎宝宝发育进程

孕妈妈身体状况071本月关注：出生缺陷早预防

导致出生缺陷的因素

了解致畸高度敏感期

如何预防胎儿畸形

胎儿畸形是否都能在妊娠期发现

营养与饮食：缓解孕吐靠饮食

孕2月饮食原则

孕吐期间宜食食物

孕吐严重时如何补充营养

孕妇为何爱吃酸

忌多食动物肝脏

孕妇多吃瘦肉有什么好处

孕妇多吃鱼、虾有什么益处

远离油炸食品

孕期生活：孕妈妈安眠方案

孕妇应该如何安排睡眠

细节决定好睡眠

不宜忽视睡午觉

孕晚期为何宜左侧睡眠

孕期可以过性生活吗

哪些情况下禁止性生活

孕早期的“性”福要等待

孕期保健：应对孕早期的不适

早孕反应的应对策略

孕早期种种不适巧应对

.....
第三讲孕期胎教方案

第四讲平安轻松分娩

第五讲产妇月子保健

第六讲0~1岁婴儿养育

<<协和孕育大讲堂>>

章节摘录

版权页：插图：贪睡慵懒 怀孕后因为激素分泌增加，所以，体温会稍稍增高，全身新陈代谢也较旺盛，因此便容易变得贪睡、易昏睡、慵懒，此阶段应当有适量的休息时间。

以上是怀孕后出现的一些症状，为进一步明确，最好到医院做一下检查，既能明确诊断，又能知道胚胎发育是否正常。

如何做出最后“诊断” 1.做爱10天后（即受孕后10~14天，为月经首日起第24~28天）直接去医院查血，检验HCG的数量。

2.做爱20天后（下次月经没有来潮）到药店购买检测试纸，自行测试尿妊娠反应。

将试纸条浸入尿中，试纸上若出现两条红线，即可诊断早孕。

早晨的第一次尿用来进行尿妊娠检查最准确。

3.自我“诊断”怀孕后，还应到医院妇产科进一步检查，明确自我“诊断”的结果是否正确。

及早捕捉怀孕信息是非常重要的。

如果选择人工流产的话，停经超过49天，就不能接受药物流产，超过10周，就不能实施普通的人工流产手术，而且怀孕时间越久，手术的危险也就相应增加。

而对于想当母亲的女性来说，捕捉早孕信息就更为重要，因早期胚胎比较脆弱，烟、酒、药物、疾病等都可能影响胎儿的发育。

正确使用早孕试纸 很多女性已习惯用早早孕试纸来测试自己是否怀孕，而医院里也通常用此法来检验。

早孕试纸用起来很方便也很快捷，但它会不会给你一个错误的信息？

实际上，虽然早早孕试纸号称具有99%的准确率，你千万不可过分轻信你的自测结果。

据专家统计，早早孕试纸的正确测试率差异很大，从50%~98%不等。

为什么会有如此大的差异呢？妇科专家指出，女性在家里做怀孕自我测试，没有任何外界的指导，一般测试结果只能达到50%~75%的精确率。

如果你期望提高自我检测的准确度，那么可按照下列方法做。

1.注意包装盒上的生产日期，不要使用过期的测试卡，因为化学药剂时间长了就会失效。

2.为了减小测试不确的几率，在去卫生间具体操作之前要仔细阅读测试卡使用说明，然后要小心谨慎地按照说明去做。

3.观察试条上的观察端的显色情况：如仅有一道红线（即对照线），则结果判为阴性；如有两道红线，则结果判为阳性。

阳性结果表示怀孕。

如果你对测试结果拿不准，最好打咨询电话问问医生，在医生的指导下完成测试。

例如，你喝水过多尿液稀释，医生会告诉你用不用重新再做一次测试。

如果测试结果呈阳性但很不明显，你就该假设自己怀孕了，去医院检查一下吧。

4.如果自测结果呈阴性，1周之后月经仍未来潮，你应该再做一次自测。

如果不是阴性，最好去看医生。

<<协和孕育大讲堂>>

编辑推荐

《协和孕育大讲堂》广泛搜集了关于怀孕育儿的点点滴滴，以专家开讲的形式，涵盖了从准备怀孕开始到宝宝降生、成长的各个时期所需要了解和掌握的生育、育儿常识。相信这本《协和孕育大讲堂》一定会成为即将面临孕育问题的准爸妈们最理想的枕边书！

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>