

<<准备怀孕>>

图书基本信息

书名：<<准备怀孕>>

13位ISBN编号：9787533029500

10位ISBN编号：753302950X

出版时间：2009-8

出版时间：山东美术

作者：中华营养保健学会

页数：195

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>

## <<准备怀孕>>

### 前言

“妈妈”是女人最美的名字，“爸爸”是男人最值得自豪的称呼。

作为天赐的奇妙礼物，孩子是带给我们惊喜和快乐的源泉。

当我们成为父亲和母亲，我们会因无私的爱和无悔的奉献变得宽容；会因对生命的更多感悟和思考更显智慧。

怀孕对孕妈咪来说不亚于一次奇遇，它将让我们终生难忘。

不要以为千百年来生育只是女人简简单单应该做的事。

对于面临创造的准妈咪来说，这种意义非比寻常——你因为将一个新的生命带到这个世界上而变得格外不平凡。

同时，孩子又是甜蜜的负担，很多有了孩子的爸爸妈妈都会有这样的感慨。

的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣和担忧便相伴而生。

如何生一个健康的小宝宝，是每一个期待成为父母的年轻夫妇心头一直萦绕的问题。

鉴于此，中华营养保健学会的专家们凭借丰富的临床经验，结合孕产妇的生理特点以及婴幼儿的生育要求，特别推出这本《准备怀孕》，全方位关注年轻父母孕前遇到的各种问题。

本书以图文并茂的形式，从怀孕准备期间夫妻双方的身体、心理、营养等众多层面入手，用通俗轻松的语言给予有效的建议和科学的解释，内容涉及很多我们日常易被忽略的细节，特别提醒准备为人父母的年轻夫妇，从盲目怀孕真正转变为科学且有准备的受孕。

内容丰富、资料翔实，非常适合准爸爸准妈妈阅读。

## <<准备怀孕>>

### 内容概要

怀孕质量的好坏，直接影响到孩子一生的身体素质，所以，科学备孕非常关键，容不得半点马虎。这是写给准爸爸妈妈们科学备孕的完全手册，无论是怀孕之前的准备过程，还是怀孕期间的各个关键阶段，都给予了准爸爸妈妈们科学的、详细的指导。

《准备怀孕》突出内容的实用性、趣味性，能够让年轻的准爸爸妈妈们在轻松阅读的同时，清楚地了解如何生育一个聪明健康的宝宝。

## <<准备怀孕>>

### 作者简介

中华营养保健学会（chinese Nutrition society, CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。

中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物

## <<准备怀孕>>

### 书籍目录

#### 第一章 想要健康宝宝，先学习怀孕知识

- 什么年龄生育最合适
- 教你推算易孕期
- 如何确定怀孕
- 用早孕试纸测怀孕
- 孕前体检必查项目
- 孕前最好做血铅含量检查
- 孕前要做宫颈癌检查
- 不孕检查慎重选择做通液
- 子宫位置不正会造成受孕几率下降
- 手温暴露你是否不孕，但不可迷信
- 准爸爸在孕前也不能随使用药
- 准妈妈要谨防性功能失调
- 孕前准备不要精细过头
- 排卵期要准备好心情
- 怀孕前教你减压
- 备孕妻子需要丈夫的体贴

#### 第二章 是谁在破坏准妈妈孕育计划

- 孕前要看牙，消除牙齿问题
- 女性孕前不要羞于谈“痔”
- 小心子宫肌瘤会影响怀孕
- 输卵管不畅怀孕难
- 想怀孕，少涂指甲油
- 频繁自慰小心产生严重后果
- 想怀孕，要谨慎服药
- 别把人工流产当儿戏
- 流产后再次怀孕需谨慎
- 提高受孕机会有妙招
- 消除隐患，防止生个“兔子嘴”
- 高龄初产妇生的孩子容易畸形
- “无序”生活招来的不孕
- 谨防宫外孕
- 夫妻感情不合会影响下一代
- 心理障碍将导致不孕

#### 第三章 要怀孕了，你准备好了吗

- 做好当爸爸、妈妈的准备
- 轻装上阵，走好“孕”
- 告诉你怀孕的一系列症状
- 好的性爱才能生育优秀宝宝
- 要好孕，怎能少得了好眠
- 夫妻血型不合怀孕要谨慎
- 猜猜看，爸爸妈妈谁的遗传比重大
- 近视眼父母小心会遗传
- 生男生女，染色体来决定
- 职业女性谨慎选择“生”，还是“升”

## <<准备怀孕>>

### 第四章 创造良好生育环境，迎接健康宝宝到来

冬天怀孕的胎儿出生缺陷高于其他季节

想怀孕就要穿得保守点

谨防室内无形杀手——电磁辐射

受孕前要避免接触放射线

与宠物相伴要小心弓形虫

准妈妈警惕办公室杀手

备孕夫妇不要吸烟，更不要被动吸烟

醉酒后最好不要受孕

要生宝宝，先做个理财计划

职业准妈妈轻松请产假

男人也要休产假

了解一下生育险

准妈妈做家务时注意事项

### 第五章 怎么吃，才能吃出一个健康酌可爱宝宝

孕前，消灭一切营养隐患

孕前补叶酸，不能多也不能少

孕前不要忘了补碘

孕前提前吃些助产食物

海产品是带来好“孕”的活力素

想怀孕，少吃胡萝卜调月经

要当妈妈孕前可要少吃肉

准备怀孕期间也吃点核桃

吃素食会影响女性生育能力

新婚夫妇最好少喝可乐

准备怀孕期间最好不要节食减肥

准爸爸备孕不可小看水果蔬菜

孕前准爸爸要合理安排饮食

优质精子吃出来

准妈妈喝水有讲究

日常饮食让您排毒怀孕

外卖准妈咪聪明吃

孕期饮食禁忌

### 第六章 加强孕前运动，增强生育体质

经常参加体育锻炼降低妊娠危险因素

孕前不宜穿紧身裤

孕前运动不要“暴动”

一起来做腰腹部和盆骨运动

会阴部运动不能少

坚持做足产前运动操

“骨感”孕妈妈害处多

怀孕前超重的女性应注意适度减肥

怀胎十月，始于“足”下

孕妇过冬更要谨慎

### 第七章 准备怀孕，你必须知道的孕期知识

了解妊娠高血压综合征

谨防“高危妊娠”

## <<准备怀孕>>

孕妇最好要进行唐氏综合症的筛查  
如何自我监测胎动  
准妈妈洗澡经  
孕妇少泡温泉为好  
怀孕早期游泳不当容易导致流产  
怀孕时夫妻两人要适当分居  
怀孕后到宝宝出生必要的妇科检查  
怀孕时谨慎选择做B超  
乙肝病毒携带者也能生育健康宝宝  
谨防早产  
临产前要做好准备  
了解分娩经历的产程  
谨慎选择无痛分娩  
选择剖宫产要小心  
正确认识母乳喂养  
产后性生活时间及注意事项

## &lt;&lt;准备怀孕&gt;&gt;

## 章节摘录

一般情况下，在冬季，皮肤新陈代谢缓慢，每周洗一次澡就可以了；春秋季节气候适宜，一周洗1~2次；在炎热季节，可以每天洗一次，最多不要超过两次。

准妈妈沐浴时间每次应该控制在15~20分钟以内为宜。

时间过长，不仅皮肤表面的角质层易被水软化，导致病毒和细菌的侵入；另外，准妈妈因代谢旺盛而更容易缺氧，同时胎儿也会出现缺氧、胎心率加快，严重者还可使胎儿发育受到不良影响。

准妈妈洗澡时，水的温度应控制在35~38℃以内。

过高的水温除了会加重准妈妈缺氧的威胁，还会直接损害胎儿的中枢神经系统。

一般来讲，水的温度越高，持续时间越长，可能的损害就越严重。

沐浴用品应采用中性、无刺激性、无浓烈香味、具保湿性的为佳，最好是孕妇专用的，以免伤害准妈妈敏感的肌肤，产生皮肤干燥、脱皮，甚至起疹子等过敏现象。

若使用香味太过浓烈的沐浴用品，不但刺激性较强，闻起来也会不舒服，容易造成头晕，所以浴室内也不要放置芳香剂。

它们对孕妇及胎儿都有刺激性，只须将浴室打扫干净、没有异味即可。

孕妈妈洗澡时要注意室内的通风，避免晕厥，最好家中有人。

可打开浴室的门进行通气换气，还能以防万一，晕倒、摔倒可得到及时救护。

洗澡是一种享受。

在洗澡时听听音乐，更可以让孕妈妈放松情绪，保持快乐轻松，同时还可以做胎教。

香熏的方法也不错，可以帮助孕妈妈保持快乐稳定的情绪。

但不是所有的香薰都适合孕妈妈，购买时必须向专业人员咨询。

还有就是按摩。

按摩的时候尽量使用温和、无刺激的洗发水和沐浴液，动作轻柔地清洗。

适当地按摩，可以让自己十分放松。

淋浴较好，坐浴要用清洁的水和盆。

水温不要过凉或过热，时间不要过长。

水温过热或洗的时间过久反而不好，一是由于温度较高，时间一长浴室或浴罩内空气逐渐减少，氧气不足，孕妇会感胸闷、头晕、疲倦。

二是水温过高，会使全身毛细血管扩张，脑部供血不足，同时也会造成暂时性子宫胎盘的血流量减少出现胎儿缺氧、胎心加快的现象。

随着孕周的增加，孕妇下肢的负担会日益增加，脚很容易疲倦，在洗澡时可作些足部按摩，促进血液循环，预防肌肉痉挛。

孕后期洗澡时，还应多擦洗、牵拉乳头，为哺乳作准备。

孕期洗澡还有一个最要紧的问题就是安全。

孕后期，人体重心会发生变化，腹部突出后，就不容易看到脚下，所以很容易滑倒。

进入浴室最好拉住扶手，跨进跨出浴缸，要放一个踏脚凳，铺上防滑的垫子或干毛巾等。

洗完澡最好用点爽身粉，保持皮肤干爽。

最理想的是每天都洗澡，如果做不到，用温水擦擦身子，洗洗外阴。

孕妇少泡温泉为好泡温泉作为现代忙碌的社会中的一种休闲方式，逐渐为越来越多的人所喜爱。

“泡汤”的确好处多多，温泉是一种自然疗法，大部份的化学物质会沉淀在皮肤上，改变皮肤酸碱度，故具有吸收、沉淀及清除的作用，其化学物质可刺激自律神经，内分泌及免疫系统。

虽然温泉对身体健康有益处，有人说可治疗皮肤病、心脏病，可消除疲劳，但仍要注意它非治百病，也要小心其危险性。

只是在许多温泉胜地的女汤入口，时常可以见到“孕妇不宜”的告示牌，而为什么大家都宜单就孕妇不宜呢？

是不是温泉对于怀孕妈妈有特殊的危险或是禁忌呢？

到底怀孕妈妈可不可以泡汤？



## <<准备怀孕>>

怀孕妈妈泡汤是否会危及胎儿？

虽然没有确凿证据证明孕妇的高温必然会引起胎儿神经管发育不良，但孕期在头三个月和最后三个月的孕妇还是尽量避免泡温泉。

<<准备怀孕>>

编辑推荐

《准备怀孕》：鲁美视线，健康网，录医问药推荐，为全民健康导航。  
决定人一生的长寿与健康，从怀孕开始。

<<准备怀孕>>

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>