

<<孕产妇的甜蜜纪律>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇的甜蜜纪律>>

13位ISBN编号：9787534575570

10位ISBN编号：7534575575

出版时间：2010-9

出版时间：江苏科技

作者：马梅英

页数：284

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>

## <<孕产妇的甜蜜纪律>>

### 前言

每一位父母都希望自己的孩子健康聪明，优生优育的观念已经深深植入每一位现代父母的心。但是如何合理安排怀孕这十个月的衣食住行，如何应对这十个月里的各种状况，如何更有保障地实现优生优育，恐怕大多数准父母还需要得到更多的指导。

本书第一版于2008年出版，旨在帮助新手妈妈们解决在孕育生命过程中遇到的许多实际问题，协助他们“遵守”孕产旅途中的甜蜜纪律。

在过去的2年多的时间里，本书在孕产妇的心目中赢得了非常稳固的地位，许多读者在当当网上留下了阅读感言；也有一些从事孕产妇健康教育的医务人员将此书视作妈妈班教育指导课本；还成为不少母婴保健机构开展健康教育的教材。

本书于2009年荣获第二十二届华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖。

然而，许多孕产保健知识仍在不断探索和演变中，新的技术、新的发现也会对优生优育产生影响。

因此，为了及时向广大读者提供最新的孕产保健和科学育儿知识，我们根据资深母婴专家、热心准妈妈、新妈妈、准爸爸、新爸爸的建议和反馈，结合围产期前沿知识以及孕产保健新热点，对本书做了修缮和补充。

主要有：对每周保健项目进行整理合并、删减和调整，使其更为合理，更加便于查找；将“每周一歌”改为“每月音乐汇”，充实、调整了其中部分音乐曲目；营养篇章中，对于每天钙的摄入量进行了调整，新增通乳美食的介绍；增加了一些新项目，如拉梅兹减痛分娩法、饮食胎教、母乳促进装置、月子会所、产后阴道收缩力检查与康复等。

在本书开篇，新增加了“导读图”，使读者可以更加快捷地找到自己关心的内容。

## <<孕产妇的甜蜜纪律>>

### 内容概要

本书共分四部分：孕前关爱、妊娠40周、一朝分娩、产褥期妈妈及宝宝常见问题的问与答。

其中“妊娠40周”为本书的重中之重，编著者们从四个方面着手，做了详尽的叙述：妈妈宝宝的变化、妈妈的饮食、给妈妈宝宝的音乐和妈妈的甜蜜纪律。

内容涉及日常生活的方方面面，深入浅出，既解答大众关心的普遍性问题，也介绍针对个体化需求的个性知识；既讲述正常的妊娠保健，也分析部分异常的妊娠现象与防治措施。

结合书中给妈妈和宝宝共同欣赏的40首音乐曲目，你不但能得到渴求的孕产知识和技能，还能品着可口的饮食陶醉在音乐中，去经历甜蜜的“历险”。

这些都将会使本书的读者爱不释手。

## <<孕产妇的甜蜜纪律>>

### 作者简介

马梅英，中国福利会国际和平妇幼保健院母婴健康中心主任，副主任医师。

1982年师从国际和平妇幼保健院妇产科著名专家李国维，研究中西医结合治疗妊娠期高血压疾病和异位妊娠。

从事妇产科临床、保健和管理工作30年，从事上海市围产监护会诊中心管理工作8年，2004年开始担任国际

## <<孕产妇的甜蜜纪律>>

### 书籍目录

Part 1 孕前关爱——我们想要一个健康的宝宝 1.孕前保健——有备而孕 2.做一次全面的孕前检查 3.了解“种子”的诞生地 4.吃出好“孕”来 5.先种疫苗后怀孕 6.影响优孕的生殖系统疾病 7.影响优孕的隐形杀手——病毒 8.慢性病患者如何实现优孕 9.提前调整避孕方法 10.择时而孕的奥秘Part 2 十月怀胎——我们和宝宝的40周Part 3 一朝分娩——宝宝降临人间Part 4 新手妈妈——爱自己爱宝宝

## &lt;&lt;孕产妇的甜蜜纪律&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：戒烟戒酒香烟的烟雾中含有强烈的致癌、致畸物质，不论是男性还是女性，吸烟（包括被动吸烟）都是优生优育的大敌，吸烟还是引起不孕的重要原因之一呢！

女性吸烟会干扰和破坏正常的卵巢功能，影响卵子质量，导致不孕。

有研究表明，每天吸烟20支的男性，精子存活率仅为不吸烟男性的50%；每天吸烟30支以上者，畸形精子的比例超过20%；畸形精子的比例与吸烟时间成正比关系。

中医学上素有“酒鬼多无后”的说法。

现代医学提示，过量饮酒可危及生殖系统功能，导致内分泌紊乱，并使生殖细胞染色体结构和数目发生变化。

一般说来，女性的酒精耐受性低于男性，酒精对其身体的危害会更大。

生活调整准备怀孕的男性应避免穿紧身裤，如紧身的三角裤或牛仔裤，这些衣物会使阴囊和睾丸紧贴身体，增加睾丸的局部温度，有碍健康精子的产生，而且频繁的局部摩擦对睾丸的生精功能也会有所干扰。

此外，准备怀孕的男性应避免热水泡浴或洗桑拿浴，以免高温使生精功能受到影响。

准备怀孕的女性也要注意改变着装习惯，增加服饰的舒适度。

尤其要注意根据天气情况选择服装，不能再穿反季节的服装。

一般说来，时尚的露脐、露背装都不太适宜，高跟鞋也要换成中、低跟的鞋为好。

这是很重要的一项建议哦！

或许你没有任何特别的不舒服感觉，或者因为生活、工作的压力觉得有些疲惫而已，但这并不是你可以疏忽健康检查的理由。

为了下一代的健康，在准备生育前的3~6个月，准父母们都应当选择可信赖的专业医院，对自己的身体做一次全面的健康检查。

夫妇双方需共同检查的有：一般内外科的全身体检及常规辅助检查，后者包括血、尿常规，空腹血糖，肝功能、肾功能、血脂，肝炎病毒检测，结核杆菌、梅毒筛查，艾滋病HIV检测，支原体、衣原体检查，心电图等。

最好能对肝、胆、胰、脾、肾等主要脏器做一下超声检查。

女方需加做的检查有：妇科专项检查（妇科体检、阴道分泌物检查、宫颈病理检查、妇科超声检查）、优生相关检查（弓形虫、巨细胞病毒、风疹病毒、疱疹病毒）、乳腺专科检查和口腔科检查等。

男方需加做的检查有：男性专科体格检查和精液检查等。

此外，还应根据个人的特殊疾病史，请专业医师度身选择相应的医学检查。

在医学检查结束后，准父母们最好再与优生专家一起来一次面对面的交流，让专家为你们做一次全面的孕前医学指导和咨询。

## <<孕产妇的甜蜜纪律>>

### 编辑推荐

《十月怀胎,一朝分娩(第2版)》马主任教您:树立正确孕育观念、遵守孕妇特有纪律、轻松分娩科学育儿、做快乐健康新妈咪。

孕产妇的蜜纪律十月怀胎一朝分娩专家介绍马梅英。

<<孕产妇的甜蜜纪律>>

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>