

<<孕期保健宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕期保健宝典>>

13位ISBN编号：9787543649804

10位ISBN编号：7543649802

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：马飞 编

页数：311

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>

## &lt;&lt;孕期保健宝典&gt;&gt;

## 前言

孕期是母体承受胎儿在体内发育成长的全过程，从受精卵形成到胎儿分娩，一般需要10个月时间。在此期间，胎儿及其附属组织在您的体内生长发育，除了胎儿的生长发育外，您的母体也相应发生许多变化，可谓是一天一个样，天天有变化。

这些生理性变化是巨大的，也是有规律的，如果变化超过一定限度，那就是病理现象了，这对于您与胎儿都是非常不利的。

因此，作为准妈妈，我们必须准确把握孕期胎儿与母体的变化规律，做好相应的保健养胎工作，让您轻松度过妊娠期，健康孕育小宝宝，直到迎接小宝宝顺利地诞生！

怀孕是人生最美好的时期，也是人生最大的转折点，那种即将做母亲的兴奋应该是按捺不住的，它不仅代表着“新生命”的诞生，也意味着“新的开始”与“新的希望”。

然而，您在满心期待、欢欣鼓舞地期待新生命的同时，是否也充满了担心与焦虑呢？

据有关部门的调查结果分析，准妈妈们孕期担心和存在的情况集中体现在以下几个方面：在健康方面，准妈妈们担心“胎儿健康”与“自我健康”两部分。

统计结果发现，绝大多数准妈妈对于胎儿健康与否的疑虑，远胜于担心自己的健康。

在担心“胎儿健康”上，准妈妈们特别担心胎儿畸形、营养与发育、早产等；在担心“自我健康”上，则对于饮食营养、生产方式、产程顺利与否，以及体重增加造成身材变形等，感到特别担心。

在日常生活方面，准妈妈们对于自己大腹便便造成行动不便特别感到担心，如外出旅游、洗头发、家事、交通，或不小心碰撞、跌倒等；其次如睡不好、失眠、尿频、腰酸背痛、饮食营养、易疲劳、工作、交通等都是准妈妈们担心的事。

在性生活方面，准妈妈们特别担心孕期性事会影响胎教或造成胎儿外，伤，其次是担心性事会造成出血、流产或早产等。

## <<孕期保健宝典>>

### 内容概要

本书在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来。主体内容是硬性指标，是必然的科学法则；咨询则采取“贴心小提示”的方式，进行拾遗补缺，提醒注意或推荐有关事宜。同时，还配有有关示意图，图文并茂，生动形象。

本书在内容上的最大特点就是把妊娠进程与优孕保健措施对应结合起来，把饮食营养调理与食疗保健结合起来，把日常生活照料与身心监护结合起来，把母体胎儿变化与孕检预防结合起来，让您轻松愉快地度过整个孕期，通过优生优孕而达到健康分娩的最佳效果。

根据妊娠周期，全书共分为11章，内容包括每个孕月相应的饮食营养调理、日常生活防护、孕检医疗预防以及临产与分娩的有关保健事宜等内容。

总之，本书就是教您如何轻松度过妊娠期，如何快乐孕育小宝宝，您一定要照着做哦！那么，就准备迎接您可爱的小宝宝吧！

书籍目录

- 第一章 怀孕第1月的保健
- 第二章 怀孕第2月的保健
- 第三章 怀孕第3月的保健
- 第四章 怀孕第4月的保健
- 第五章 怀孕第5月的保健
- 第六章 怀孕第6月的保健
- 第七章 怀孕第7月的保健
- 第八章 怀孕第8月的保健
- 第九章 怀孕第9月的保健
- 第十章 怀孕第10月的保健
- 第十一章 临产与分娩的保健

## 章节摘录

版权页：插图：糖尿病对胎儿、新生儿的影响葡萄糖是小分子物质，可自由通过胎盘。因此母亲的血糖增高，自然会导致胎儿的高血糖，而胎儿的高血糖刺激胰岛素的 细胞增生分泌大量胰岛素。

目前，已有大量的研究证实胰岛素有促进生长发育的作用，特别是能够明显促进脂肪合成。

所以糖尿病产妇的新生儿的特点是体重大，脂肪多，但抵抗力并不强。

据报道，患者的胎儿畸形率较高，常见种类有神经管畸形、心血管畸形等。

引起胎儿畸形的原因尚不清楚，有的学者认为与妊娠早期的高血糖环境有关，而有的认为与降糖药物有关。

因此目前多主张在准备怀孕时应停用降糖药物，以饮食控制为主，必要时加用胰岛素运动治疗糖尿病素控制血糖。

日本的学者曾报道，怀孕头一个月的血糖控制情况与胎儿畸形的发生率有密切关系。

故应特别重视妊娠早期的血糖控制。

因糖尿病母亲常有严重的血管病变，影响胎儿的血液供应，可导致胎儿窘迫，甚至死胎、死产。

胎儿娩出后，母体的血糖供应中断，而新生儿体内胰岛素分泌相对较多，可导致反应性低血糖。

正常足月的新生儿肺泡的表面有一种活性物质，可以保护肺泡避免过分收缩而塌陷和过分扩张而胀破。

而糖尿病患者的新生儿这种活性物质的分泌不足，容易引起一种疾病，叫做新生儿呼吸窘迫综合征。这种疾病的死亡率较高。

因此，糖尿病产妇所生的新生儿看起来又大又胖，甚是喜人，实际其抵抗力和适应外界环境的能力均较差，应引起医护人员和家属的高度重视。

糖尿病患者孕前、孕后应注意的问题糖尿病患者在孕前应该找内分泌和产科专家咨询和查体。

若已有较严重的心血管病变，肾功能减退等器质性病变，应采取避孕措施。

若不慎怀孕，应在早期人工流产。

糖尿病孕妇出现什么情况应中止妊娠糖尿病孕妇，若得不到恰当治疗，病情发展较快，而且容易出现妊娠合并症。

在分娩之后，病情又可以很快得到部分缓解。

若遇以下情况，应及时中止妊娠。

重度妊高征，特别是已有子痫者；出现酮症酸中毒；严重心、肝、肾病变；恶性增生性视网膜病变；胎儿宫内发育迟缓；严重感染；胎儿畸形、羊水过多；孕妇有严重的营养不良。

<<孕期保健宝典>>

编辑推荐

《孕期保健宝典》是由青岛出版社出版的。

<<孕期保健宝典>>

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>