

<<怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787802027947

10位ISBN编号：7802027942

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽 编著

页数：267

字数：180000

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>

<<怀孕必读>>

内容概要

十月怀胎，一朝分娩，这是一个既短暂又漫长的过程，在即将面对新的小生命到来之际，很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前，为了宝宝你必须改变什么，注意什么？

在胎宝宝整个的孕育过程中，准爸爸、准妈妈应该关心什么，知道什么？

随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大，准妈妈又能感受到什么变化，应该注意些什么？

预产期越来越近，准爸爸、准妈妈要做哪些准备？

当宝宝呱呱坠地，还有什么事情急待新爸爸妈妈去做……本书是一本科学严谨的孕期指导手册，相信会给准爸爸、准妈妈想要的答案。

<<怀孕必读>>

作者简介

其他责任者简介：黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

<<怀孕必读>>

书籍目录

PART 1 孕前准备：预约个健康宝贝 一、优生优育的前提 1.最佳受孕年龄和季节 女性的最佳受孕年龄 男性的最佳生育年龄 最佳受孕季节 2.孕前体检是优生优育的保证 优生咨询 3.警惕以下给妊娠带来风险的疾病 糖尿病患者可以怀孕吗 高血压患者可以怀孕吗 女性贫血可以怀孕吗 心脏病患者要谨慎怀孕 乙肝父母如何生个健康宝宝 肾脏病患者可以怀孕吗 甲亢患者可以怀孕吗 肺结核治愈后多久可以怀孕 孕前有痔疮需要治疗吗 怀孕前必须治愈的妇科炎症 孕前要治愈牙病 哮喘并不影响怀孕 4.孕前注射疫苗，确保孕期健康 乙肝疫苗：孕前11个月开始注射 风疹疫苗：孕前8个月注射 流感疫苗：孕前3个月注射 水痘疫苗：至少在孕前3个月注射 5.在计划受孕前，采用什么避孕方式好 长效避孕药——孕前6个月停用 紧急避孕药——孕前2个月停用 宫内节育器——孕前2个月停用 避孕套——可一直使用 避孕套的安全使用法则 6.怀孕前应暂离不利妊娠的工作环境 生产有毒化学物的工厂 电磁辐射环境 医院的传染病区 高温作业、振动作业和噪声过大的工种 7.避开黑色受孕期 情绪不佳时期 蜜月期 旅途劳顿期 患病期 春节期间 二、衣食住行的准备 1.调整自己的生活习惯 养成好习惯之一：饮食均衡 养成好习惯之二：保证睡眠质量 养成好习惯之三：在医生指导下用药 养成好习惯之四：远离烟酒 养成好习惯之五：工作间隙，时常活动 养成好习惯之六：作息规律 2.让体重恢复到标准状态 我国常用的体重标准 体重不达标对优生优育有影响 太瘦的女性孕前如何增肥 过胖的女性孕前如何减重 3.孕前适当运动，锻炼健康体魄 孕前运动要适量 孕前运动计划 健康运动，避免身体伤害 4.为10月孕程储备营养 孕前3个月就开始补充叶酸 需要补充多少叶酸 5.制订完美的怀孕计划 安排工作，事业、生育两不误 孕产开销早预算PART 2 准备在1月：播下一颗幸福的种子PART 3 反应在2月：真的怀孕了吗PART 4 适应在3月：顺利度过早孕反应期PART 5 欣喜在4月：令人激动的胎动PART 6 美丽在5月：散发迷人“孕”味PART 7 舒适在6月：感受彼此的爱PART 8 甜蜜在7月：睁开眼看世界的宝宝PART 9 渴望在8月：宝贝，做个好梦PART 10 等待在9月：我和宝宝有个约会PART 11 幸福在10月：迎接天使的到来PART 12 分娩：短暂疼痛换来长久幸福PART 13 产后恢复：做健康美丽的妈妈附录

<<怀孕必读>>

章节摘录

插图：凡有呼吸困难、易疲劳、心慌心悸症状的女性应检查心脏，确诊为心脏病的应在妊娠前进行治疗。

症状不严重的心脏病患者，应选择有心脏病专科医生的医院，在医生指导下怀孕。

如果已经怀孕，应立即到医院找产科医生和内科医生进行检查，以确定心脏功能情况，分析是否能够经受妊娠和分娩所增加的负担。

若经医生检查，心脏功能不能胜任的，则应做人工流产术。

此外，先天性心脏病有一定的遗传倾向，为避免给宝宝带来遗憾，先天性心脏病妈咪一定要谨慎孕育。

母婴传播是乙肝病毒传播的一个主要方式。

因此，乙肝女性应谨慎怀孕。

此外，研究表明，乙肝病毒也可通过父婴传播。

有乙肝的男性，其精子中可检出乙肝病毒DNA，使后代成为乙肝患者或病毒携带者。

因此，无论男女任何一方患有乙肝，都应积极进行治疗。

急性乙肝患者，可在肝功能正常一年后并在医生的指导下，选择合适的时机受孕。

慢性乙肝患者必须在专业医师的指导下判别自身的乙肝患病状况，再确定是否可以怀孕。

乙肝孕妇在怀孕期间，定期复查肝功非常重要，最好1-2个月复查1次。

同时，应该终止使用各种具有肝毒性的药物，如抗生素、抗结核药物、治疗糖尿病药物等。

<<怀孕必读>>

编辑推荐

《怀孕必读》由中国人口出版社出版。

<<怀孕必读>>

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>