

<<孕产育儿专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产育儿专家方案>>

13位ISBN编号：9787802029842

10位ISBN编号：7802029848

出版时间：2009-6

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽，范正祥 编著

页数：220

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>

## <<孕产育儿专家方案>>

### 内容概要

为了使每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了本书，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿圣经。

本书把早期素质教育贯串于整个怀孕、育儿、培养等过程中。

## <<孕产育儿专家方案>>

### 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。

## &lt;&lt;孕产育儿专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 孕前准备与优生须知 最佳受孕年龄和季节 孕前体检是优生优育的保证 警惕以下给妊娠带来风险的疾病 孕前注射疫苗, 确保孕期健康 在计划受孕前, 采用什么避孕方式好 怀孕前应暂离不利妊娠的工作环境 避开黑色受孕期 调整自己的生活习惯 让体重恢复到标准状态 孕前适当运动, 锻炼健康体魄 为10月孕程储备营养 制订完美的怀孕计划 了解准妈妈的生殖系统 了解准爸爸的生殖系统 认识受孕全过程 测算排卵期, 怀孕更容易 呵护健康卵子、精子 多种方法提高受孕概率 情绪不好会降低受孕概率 作好心理准备, 迎接胎宝宝到来PART 2 怀孕后的衣食住行 怎样判断自己是否怀孕了 怀孕后应记住的数字有哪些 怀孕后要作哪些检查 怀孕后对衣着有什么要求 怀孕后穿鞋应注意什么 怀孕后如何补充营养 怀孕后为什么要少吃山楂 怀孕后为什么爱吃酸 怀孕后为什么不要多吃罐头 怀孕后为什么不要常喝可乐 怀孕后为什么不要常吃油条 怀孕后能喝咖啡吗 怀孕后能喝酸奶吗 孕妇怎样选吃水果 怀孕后为什么要多吃胡萝卜 怀孕后能吃涮火锅吗 怀孕后吃鱼有什么好处 怀孕后吃海带有好处 怀孕后能吃螃蟹吗 怀孕后常喝绿茶有什么好处 怀孕后为什么不要盲目节食 怀孕后能吃红糖吗 怀孕后为什么要多吃植物油 怀孕后为什么不能多吃盐 怀孕后能吃黄芪炖鸡吗 妊娠后期怎样注意饮食 孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形 怀孕后应采用哪种睡姿 怀孕后为什么不要睡电热毯 怀孕后为什么要坚持午睡 怀孕期间要注意正确的坐立行走姿势 怀孕后要注意调整情绪 孕妇经常散步有哪些好处 怀孕后能做哪些家务劳动 孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所 孕妇能游泳吗 怀孕后适量体育活动好处多 孕妇如何合理地进行体育活动 孕妇能外出旅行吗 怀孕后怎样洗澡 怀孕后如何美容 怀孕后为什么不宜太胖 怀孕后为什么要验血型 B超对胎儿有害吗 孕妇能照x线吗 怀孕后为什么不要养宠物 为什么孕妇不宜长时间吹电风扇 节日期间孕妇应注意哪些PART 3 胎教总动员 实施胎教有哪些方法和原则 哪些食物能促进胎儿大脑的发育 音乐胎教通常以哪几种方法施行 妊娠早、中、晚期应如何选用胎教音乐 什么是运动胎教 怎样帮助胎儿做操 什么是语言胎教 怎样给胎儿讲故事和“看图册” 什么是抚摩胎教 如何进行抚摩胎教 为什么说准妈妈要做好情绪胎教 准妈妈如何摆脱消极情绪的困扰 什么是环境胎教 如何创造温馨的家庭环境 孕妇怎样进行想象胎教 孕妇怎样进行光照胎教 怎样对胎儿进行美的教育 准爸爸在胎教中应起到怎样的作用 受过胎教的孩子具有什么样的特点PART 4 孕期保健 怀孕后为什么要加强心理调节 怀孕后心情不好对胎儿有影响吗 做好孕期保健为什么对胎儿牙齿发育有好处 怀孕后如何做好口腔保健 孕妇能拔牙吗 怀孕后牙龈肿胀怎么办 怀孕后呕吐怎么办 妊娠呕吐需要住院治疗吗 怀孕后腰痛怎么办 怀孕后便秘怎么办 怀孕后心慌怎么办 怀孕后尿频怎么办 怀孕后烧心怎么办 怀孕后皮肤瘙痒怎么办 怀孕后乳房胀痛怎么办 怀孕后下肢浮肿怎么办 怀孕后静脉曲张怎么办 胎位不正怎么办 胎儿过大好吗 怀孕后阴道出血是怎么回事 怀孕后怎样保护乳房 怀孕后为什么要节制性生活 怀孕后为什么不要过度刺激乳头 怎样预防早产 怀孕后怎样作相关检查 PART 5 孕期防病用药知多少 怀孕后能打预防针吗 怎样防治妊娠高血压综合征 为什么孕妇不能忽视肛门疾病 孕期性生活后腹痛怎么办 哪些宫缩不要大意 怀孕后身体某些部位疼痛怎么办 胎位不正为什么需要及时矫正 为什么要重视产前测血压 怀孕后肚子痛的原因有哪些 怀孕后得了感冒怎么办 怀孕后得了风疹怎么办 怀孕后得了病毒性肝炎怎么办 妊娠合并肺炎怎么办 怀孕后得了结核病怎么办 孕妇得了急性阑尾炎怎么办 怀孕后贫血怎么办 孕妇如何预防消化道出血 怀孕后得了淋病怎么办 孕妇得了原发性高血压怎么办 妊娠期患了糖尿病怎么办 孕妇患甲亢怎么办 为什么怀孕期间要防尿路感染 孕妇患慢性肾炎怎么办 孕妇患肠梗阻怎么办 孕妇患血小板减少怎么办 妊娠后合并心脏病怎么办 为什么孕妇腹部过大要及时检查 防治妇科疾病的简易方法有哪些 怀孕后为什么不要多服维生素B6 怀孕后用药要注意什么 PART 6 临产须知 产前检查有什么好处 过了预产期怎么办 分娩有几种方式 怎样知道快临产了 临产时应注意什么 临产时为什么不要精神紧张 哪些孕妇需要提前住院待产 临产时为何不要憋尿 分娩时阵痛为何不要大叫 自然产好还是剖宫产好 什么情况下才能剖宫产PART 7 新妈妈产后备忘录 剖宫产后如何护理腹部伤口 产后会阴疼怎么办 产后需作哪些检查 产后保健应注意什么 产后何时下床好 产后如何防治便秘 产后如何防治肛裂 产后排尿困难怎么办 产后何时能洗澡 引起恶露异常的原因有哪些 产后要忌口吗 产后吃多少鸡蛋合适 产后为何不宜吃人参 产妇应

<<孕产育儿专家方案>>

如何补充营养 产后为何要多饮汤 产后多久身体才能恢复 产后如何防止发胖 哺乳会影响胸部美观吗 为什么产后不宜过早瘦身 产后为什么不要久卧床 产后如何防治忧郁症 产后性生活应注意什么 产后怎样预防产褥感染 产后脱发怎么办 .....Part 8 宝宝科学喂养Part 9 婴幼儿日常护理

## <<孕产育儿专家方案>>

### 章节摘录

插图：警惕以下给妊娠带来风险的疾病糖尿病女性可以怀孕吗糖尿病患者怀孕后，容易出现酮症酸中毒、低血糖、妊娠高血压、泌尿生殖系统感染等疾病，分娩时大出血的概率也增加。

同时，胎宝宝容易出现巨大儿的情况，畸形率也增加。

因此，一般情况下，严重糖尿病人不宜妊娠。

如果属于轻型，可以进行全面孕前检查，确定血糖、肝、肾、眼底没有损害，可在医生的指导下进行血糖控制和稳定，才能使月经恢复正常，增加受孕概率。

糖尿病妈妈怀孕后，同样要稳定血糖的正常，才能确保母婴健康，顺利分娩。

同时，在孕期要加强产前检查，取得医生的指导，以便发生异常时及时控制。

高血压患者可以怀孕吗高血压是一种有遗传倾向的疾病，因此计划妊娠的妇女，尤其是家族有高血压历史者，在准备怀孕时一定要不要忘记测量血压。

如果你已经知道自己有慢性高血压，在要孩子之前，需请心血管专家进行全面检查，以决定能否妊娠。

此外，高血压怀孕后，血压会更高，并出现病理性改变以及缺血等情况，使胎宝宝在母亲体内因缺氧以及营养物质的减少，而导致胎宝宝宫内发育迟缓、流产、早产，严重者可出现胎死宫内。

因此，患者在怀孕期间一定要注意控制血压。

高血压具有一定的遗传倾向，岁数越大风险越大，而且高血压在家族中的遗传倾向也越大。

女性一定要注意把握最佳育龄，健康孕育。

女性贫血可以怀孕吗女性如果孕前贫血，除了会影响自身健康，极易影响卵子的发育而产生异常的卵子外，对孕期也会造成很大的影响。

## <<孕产育儿专家方案>>

### 编辑推荐

《孕产育儿专家方案》：博尔乐热线限量体验，《孕产育儿专家方案》附送私人医生！  
专家随时指导可提高孕育质量，但跑医院、问医生却不甚方便，孕育图书权威博尔乐提供咨询，更提供个性化、突发事件指导。

您可咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健，妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

<<孕产育儿专家方案>>

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>