

<<不可不知的365个怀孕常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个怀孕常识>>

13位ISBN编号：9787807543107

10位ISBN编号：7807543108

出版时间：2010-1

出版时间：山东省地图出版社

作者：夏颖丽，郑卫红 著

页数：211

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>

## <<不可不知的365个怀孕常识>>

### 前言

你是否曾经想象过一个如针尖大小的“种子”在你的小腹中经过10个月的孕育就长成了一个肉乎乎的会哭的“小人儿”，这个过程是多么奇妙。

而这个奇妙过程中的许多因素都是不确定的，也就是说，你的饮食、运动、睡眠、情绪等行为都能够对胎宝宝的生长发育产生影响。

而从；佳备怀孕直到生产的过程中，有太多的常识需要注意。

为帮助准备怀孕和已经怀孕的你方便快捷地了解孕期常识。

我们在孕产专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了这本《不可不知的365个怀孕常识》在编撰本书时，我们精心挑选家长在育儿过程中最常见、最重要的基本孕期常识，注意回避过于专业化、理论化的阐释，力求简明扼要，开卷有益。

## <<不可不知的365个怀孕常识>>

### 内容概要

美丽动人的40周历程中，相伴准妈妈的不但是将为人母的喜悦与骄傲，而且有很多麻烦与疑惑时在困扰您。

怎样轻松、平安、快乐地走过孕育小宝贝的生命历程？这是每一位将为人母者所迫切想知道的。掌握365个怀孕常识帮您轻松度过这一特殊时期。

## <<不可不知的365个怀孕常识>>

### 作者简介

夏颖丽，毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年。

擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红，毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

## &lt;&lt;不可不知的365个怀孕常识&gt;&gt;

## 书籍目录

做好孕前准备, 怀上最棒一胎营养准备常识维生素E能助孕吗 / 2孕前补锌, 精子质量有保证 / 2备孕准爸爸, 要少吃杀精食物 / 3孕前3个月开始补叶酸 / 3哪些食物含叶酸丰富 / 4补充叶酸, 并非越多越好 / 4备孕准爸爸也要适当补叶酸 / 5哪些食物能让备孕准爸爸“精力十足” / 5备孕准妈妈, 少喝咖啡和可乐 / 6怎样判断自己是否缺乏营养 / 6健康准备常识口服避孕药, 停药半年再怀孕 / 7备孕准妈妈的孕前体检项目表 / 7孕前检查牙齿, 解除后顾之忧 / 8备孕准爸爸孕前需做哪些体检 / 8预防针, 为孕期保驾护航 / 9为了宝宝优生, 请戒烟戒酒 / 9体育锻炼, 准爸准妈一起来 / 10随时随地都可以做运动 / 10调整体重, 让身体做好受孕准备 / 11远离弓形虫, 和宠物暂时说再见 / 11调整作息时间, 保持充沛精力 / 12即将为人父母, 要调整心理状态 / 12这些情况下, 不能怀宝宝 / 12备孕准爸爸应改掉这些小习惯 / 13备孕准妈妈该怎样提高卵子质量 / 13备孕准妈妈用药注意事项 / 14备孕准爸爸用药注意事项 / 14妊娠知识储备精子与卵子是怎么产生的 / 15什么是排卵期 / 15通过基础体温找出排卵期 / 16怎样测量基础体温 / 16通过宫颈黏液推算排卵期 / 17备孕准妈妈的最佳生育年龄 / 17怎样提高性生活的受孕几率 / 18精卵相遇的生命奇迹 / 18哪个季节受孕, 准妈妈的孕期最舒适 / 19避开“黑色”受孕期 / 19超过2年怀不上, 建议看医生 / 20人流手术后多久能再次怀孕 / 20善用验孕纸, 提前知道好消息 / 20哪种方法验孕最靠谱 / 21宝宝的性别由精子的染色体决定 / 22生男生女可以自己定吗 / 22十月孕程, 步步跟进身体变化月月查孕1月: 小种子开始“发芽” / 24孕2月: 妊娠反应来了 / 24孕3月: 小胎儿“人模人样” / 25孕4月: 身体一下轻松起来 / 25孕5月: 身心稳定, 正好出行 / 26孕6月: 小腹隆起, “孕”味十足 / 26孕7月: 听到妈妈的声音了吗 / 27孕8月: 带“球”运动的日子 / 27孕9月: 小家伙胖起来了, 可爱透顶 / 28孕10月: 嘿, 我们终于要见面了 / 28产前检查常识什么时候去医院做第一次产检 / 29产检前要做好哪些准备 / 29整个孕期一共要做几次产检 / 30孕期尿常规与血液常规检查 / 30什么是优生四项检查 / 31孕期乙型肝炎(HBV)病毒学检查 / 32孕期B超检查 / 32超声波检查对胎宝宝有害吗 / 33什么是唐氏筛查 / 34高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗 / 34妊娠糖尿病筛查的注意事项 / 35分娩常识早知道学会判断异常宫缩 / 36避免外力引起异常宫缩 / 36常见分娩方式有哪些 / 37自然分娩, 好处多多 / 38走近水中分娩 / 38了解自然分娩的三大产程 / 39缓解分娩疼痛的方法 / 39什么是导乐式分娩 / 40了解无痛分娩 / 40了解会阴侧切手术 / 41临产3征兆: 胎宝宝迫不及待要出来了 / 42把握宫缩节奏 / 42分娩之后还得继续观察 / 42自然分娩后的照料 / 43剖宫产, 不得已而为之 / 43剖宫产后的照料 / 44期盼宝贝, 健康第一会调会养, 赶走孕期不适难受的孕吐来袭 / 46缓解孕吐有妙招 / 46浑身乏力, 提不起精神怎么办 / 47总是感觉很困?来午休吧 / 47频繁跑厕所, 准妈妈尿频正常吗 / 48准妈妈的眼睛会发生什么变化 / 48小妙招, 防治胃灼热 / 49小腿抽筋时怎么办 / 49肚皮瘙痒难忍, 一抓就“花” / 50缓解准妈妈腰痛背痛的小技巧 / 50怀孕身体笨, 站坐讲姿势 / 51好习惯帮助消除水肿 / 51学上~招, 赶走腿部水肿 / 52晚上入睡难, 睡前准备很重要 / 52肚大睡难安, 靠垫来帮忙 / 53不让静脉曲张爬上美腿 / 54孕后期如何避免尿失禁 / 54妊娠安全常识哪些准妈妈需进行额外的产前咨询 / 55及早发现宫外孕 / 55及早发现葡萄胎 / 56保护胎儿, 远离流产 / 56宝宝早产的预防和应对 / 57怎样避免胎宝宝变成“巨大儿” / 57胎动异常怎么办 / 58胎宝宝脐带绕颈有危害吗 / 58胎位不正该怎么调节 / 59怎么预防过期妊娠 / 59过了预产期还不生产怎么办 / 60孕期疾病护理常识预防孕期感冒的重要法则 / 61准妈妈对抗鼻炎有高招 / 61科学护理, 防治妊娠牙龈炎 / 62尿路感染, 坚决要拒绝 / 62有阴道炎的准妈妈须知 / 63贫血准妈妈, 补铁很重要 / 64准妈妈培养便意有妙招 / 64学会缓解情绪, 告别孕期抑郁 / 65皮肤过敏不可乱用药 / 65什么是妊娠高血压综合征 / 66正确饮食防治“妊高征” / 66什么是妊娠糖尿病 / 67“糖妈妈”的饮食注意事项 / 67“糖妈妈”的起居注意事项 / 68太胖的准妈妈该怎么吃 / 68什么是胎盘前置 / 69警惕胎盘早剥 / 69羊水过多过少都不利于妊娠 / 70准妈妈营养新知快递孕期关键营养素维生素A: 打造漂亮胎宝宝 / 72维生素B1: 发达胎宝宝神经系统, 72维生素B2: 细胞发育不可少 / 73维生素B6: 缓解妊娠反应显功劳 / 73维生素B12: 准妈妈不贫血, 胎宝宝没缺陷 / 74维生素C: 让胎宝宝大脑反应灵敏 / 74维生素D: 强健骨骼, 健全牙齿 / 75维生素E: 养颜又安胎 / 75维生素K: 止血功臣 / 76蛋白质: 降低流产危险, 促进胎儿发育 / 76脂肪: 全面建设胎儿心血管和神经系统 / 77碳水化合物: 平衡血糖, 保肝解毒 / 77膳食纤维: 帮助消化, 让准妈妈轻松排便 / 78叶酸: 胎儿发育期。

<<不可不知的365个怀孕常识>>

数它最重要 / 78钙：让准妈妈和胎宝宝骨骼更强壮 / 79铁：准妈妈血气充足，胎宝宝发育更好 / 79锌：增强食欲，提高免疫力 / 80碘：甲状腺的“保护神” / 80硒：降压消肿，防治“妊高征” / 81孕期饮食搭配黄金法则孕早期饮食原则 / 82孕中期饮食原则 / 82孕晚期饮食原则 / 83少吃多餐，均衡营养 / 83荤素搭配，营养加倍 / 84水果吃多少刚刚好 / 84粗细兼备，解“秘”又降糖 / 85每日饮食，兼顾“五色” / 85精挑细选，只胖胎儿不胖妈 / 86健康饮水，谨遵七条原则 / 87钙质克星，别让补钙成徒劳 / 87食补食疗常识合理进补，重质别过量 / 88准妈妈吃鱼有哪些讲究 / 88补脑食物怎么吃 / 89补品补药，遵医嘱服用更安全 / 89怎样选择叶酸补充剂 / 90准妈妈该怎样选择钙片 / 90准妈妈服用补铁剂的注意事项 / 91准妈妈应慎用中药进补 / 91怀双胞胎的准妈妈该怎么吃 / 92便秘准妈妈，吃啥能通便，93水肿准妈妈可以吃哪些消肿食物 / 93助产食物有哪些 / 93.....细说准妈妈居家保健带“球”运动，“孕味十足”幸“孕”40周，做快乐“老妈”幸福三人行，准爸爸不缺席产后恢复，做超级妈妈附录

## <<不可不知的365个怀孕常识>>

### 章节摘录

月经周期前半期，白带量由少增多，当卵泡成熟将排出时，白带越来越稀薄、透亮。排卵期，体内的雌激素分泌达到高峰，宫颈黏液（白带）量最多，常有细带状的白带流出，有时可长达十几厘米（即拉丝度），像鸡蛋清似的，此时准妈妈下身最潮湿。排卵期宫颈黏液大量分泌可持续约2~3天，有的；准妈妈在排卵期还伴有小腹痛、腰酸、白带中带血丝等排卵痛的现象。观察宫颈黏液每天需要数次，准妈妈可利用起床后、洗澡前或小便前的机会用手指从阴道口取黏液检查，观察手指上的黏液外观、粘稠程度以及用手指做拉丝反应等几方面检查。这样经过3个以上月经周期的观察，就可以掌握自身的宫颈黏液分泌规律和排卵期。备孕；准妈妈在24-34岁之间生育是最佳的。因为女性在24岁以后，身体的发育才完全成熟。另外，24岁以上的女性生活经验也相对丰富，有利于对婴儿的哺育。若过早生育，女性的子宫和骨盆还没有发育成熟，容易发生难产。而女性在35岁以后，骨盆和韧带会变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱，分娩时容易发生难产，增加生产时的痛苦，新生儿也可能发生窒息、感染、产伤，甚至死亡。

<<不可不知的365个怀孕常识>>

编辑推荐

中国最具亲和力的妇幼专家为您精心打造。

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。

感谢您对《不可不知的365个怀孕常识》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。

我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。



<<不可不知的365个怀孕常识>>

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>