

<<准备怀孕>>

图书基本信息

书名：<<准备怀孕>>

13位ISBN编号：9787811005523

10位ISBN编号：7811005522

出版时间：2007-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：奥格尔

页数：345

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>

<<准备怀孕>>

前言

在过去20年，我们目睹了妇产科学的飞速发展。人们用超声波扫描仪判断确切的怀孕日期，超声波能更准确地提供胎儿的发育情况，这对诊断孕妇是否患有影响胎儿发育的糖尿病、高血压和多胎妊娠等具有重要作用。令人难以置信的妇产科学革新，包括脉冲振荡器、彩超、三维超强彩超和超速磁共振，可以使专家们根据仪器探测出的蛛丝马迹对孕妇进行诊断。遗传学和胎儿期的诊断发展到越来越早地对高龄产妇的羊水诊断。当然，与妇产科学的飞速发展相比，导致新生儿死亡的两大原因——胎儿发育异常和早产的发生率在世界各地仍然存在。重病特别护理的新生儿死亡率

<<准备怀孕>>

内容概要

本书是一本夫妇准备怀孕前极富突破性的指南。

本书由两位富有经验的妇产科专业人士撰写。

书中不仅详述了孕育健康宝宝应注意的各种事项，还提供了卓有成效的指导。

作者为每位准父母详细介绍了孕前90天要做的事情，包括：男性的健康状况女性的健康状况医生的选择

孕前营养 孕前健身计划 药物注意 环境条件 经济预备。

<<准备怀孕>>

作者简介

埃米·奥格尔 (Amy

Ogle) 营养学家, 健康培训师。

他指导过孕前学习班并制作相关录像带, 用于医疗实践、大学授课以及相关健康计划。

莉萨·马祖洛 (Lisa

Mazzullo, 博士) 美国西北大学医学院助理教授。

<<准备怀孕>>

书籍目录

自序准备怀孕

- 怎样成为本书最大的受益者

- 确立优先地位

第一章 哦!你想要个小宝宝

- 激动或紧张?你准备好了吗?

- 情绪紧张与受孕

- 休息放松

- 这是重要的事情

- 旅游:冒险刚刚开始

第二章 生活习惯:抽烟、喝酒、吸毒咖啡?

- 吸烟:主动吸烟与被动吸烟

- 嗜酒

- 止痛和违禁药物

- 咖啡因

第三章 外部环境

- 职业对生育的影响

- 你的家中存在有毒物质吗?

第四章 孕前检查

- 挑选医生和助产士

- 孕前检查包含哪些内容

- 接种

- 避孕

第五章 了解妇科:影响怀孕的因素

- 生殖系统

- 月经周期

- 当你的月经周期正常时

- 性传播疾病

- 如果你流产了

- 宫外孕

- 我们为什么不能生孩子?

第六章 血统和年龄:孩子的遗传

- 自然因素与遗传因素:遗传基因对胎儿的影响

- 你是否是孕前遗传基因测试的候选人

- 你的孩子是如何得上遗传疾病的

- 如何制作家谱

- 孕前遗传基因检查的伦理问题

- 胎儿环境,胎儿遗传基因

- 对于生孩子来说,我的年龄是不是太大了

第七章 你的健康:已经患有的疾病

- 当你在怀孕前身患某种疾病

- 糖尿病

- 甲状腺疾病

- 问题的关键:心血管疾病

- 哮喘

- 肺结核

<<准备怀孕>>

血液疾病

你是否患有先天性苯丙酮尿

胃肠疾病

癌症患者和怀孕

自身免疫性疾病

头疼和其他神经疾病

肾脏疾病

精神疾病

第八章 益孕的西药与中草药

西药

中药

关于非中草药、非维生素、非矿物质补药

第九章 男人能做什么

为什么男性需要提前90天做计划

平衡饮食

运动与未来爸爸：牢记保持健康的重要性

然后怎样

哎呀，下身很热

你是个健康的男人

如果阳痿该怎么办

射精问题：时间就是一切

特殊身体情况与生育能力

草药与准父亲

一切按部就班

第十章 基础：孕前营养

在营养上占领优势

基础营养：一切的开始

如何解读标签

膳食营养参考摄入量

第十一章 维生素、微量元素和增补剂

维生素

微量元素

你需要增补剂吗？

第十二章 食物的乐趣：善用“饮食指南金字塔”

了解食物如何在金字塔中起作用

肉和肉类替代品(肉、禽、鱼、干豆、蛋和坚果)

制订适合自己的“饮食指南金字塔”

结论

第十三章 量身制订你的孕前饮食

你的热量摄入标准

孕前饮食调整

最后修整：制订一个适合你的生活方式的孕前饮食计划

食物的安全性：一个保守的方法

含有人造甜味剂的食物和饮料

第十四章 体重、体型

体重基础

正确看待你将来的妊娠期体重增长

<<准备怀孕>>

控制：减轻或增加体重，并且在孕前保持体重

体重的困扰：饮食失调与妊娠

结论

第十五章 孕前健身

孕前健身评估

健身与变化：让运动配合你的生活方式

从现在开始

1号运动原则：安全第一

第十六章 你的孕前健身计划

第1部分：有氧健身(心血管)运动

第2部分：力量与柔韧性

第十七章 浪漫制造

时机就是一切

常见问题

我怀孕了吗

怀孕后

<<准备怀孕>>

章节摘录

下面让我们来具体讨论子宫肌瘤问题，因为它是造成大多数育龄妇女出现异常子宫出血的最主要的原因。

到目前为止，医学界还是不清楚为什么有些妇女会长出子宫肌瘤，而另外一些激素水平相同的妇女却没有。

通常情况下，医生会在做骨盆检查和超声波检查的时候对子宫肌瘤做出诊断。

子宫肌瘤的大小和位置会决定它是否会影响到你的生育和怀孕（见图5-3）。

治疗要根据症状的严重程度、是否想怀孕以及肌瘤发展的快慢而分别对待。

如果在怀孕之前没有症状并且肌瘤不会对其他器官产生挤压，那么通常多采取观察而不加以治疗。

如果在妊娠期内，没有发现其他问题，只是在体检时发现子宫肌瘤，那在通常情况下就需要进行一系列进一步的测试。

<<准备怀孕>>

编辑推荐

《孕前夫妇90天健康指南：准备怀孕》特别奉献：
更容易怀孕 孕育健康宝宝 享受更健康的怀孕过程
产后更易恢复 降低胎儿患某些疾病的危险

<<准备怀孕>>

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>