

<<健康怀孕500问>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕500问>>

13位ISBN编号：9787506454070

10位ISBN编号：7506454076

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨孜

页数：351

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>

<<健康怀孕500问>>

前言

如果希望给自己的宝宝一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来，那就从充分的准备开始吧！《健康怀孕500问》会告诉您，只要全身心地投入，最本能的爱抚和对宝宝的喃喃细语都会将您的爱传递给宝宝，帮助他（她）愉悦地发育成长。

杨孜医师总结了多年以来产科的临床经验，用最直观、最便捷的问答形式帮助新手爸妈应对怀孕以后可能遇到的各种问题，让他们将来在面对各种变化的时候有充分的准备。

《健康怀孕500问》共分为孕前准备、孕期指导、胎教、分娩和产后恢复等五部分，孕期及产后的变化，胎儿的发育成长、孕期检查都贯穿其中。

本书的亮点在于作者不仅将孕期饮食作为胎教的一部分，而且强调孕妇的生活、心情也都是胎教的一部分，强调丈夫在胎教中的重要作用，这对发展儿童的早期教育是一个巨大的帮助。

此外，本书在孕期检查和疾病的解答方面也体现了杨孜医师的专业水准。

本书适合孕妇和准备怀孕的女性看，也提倡丈夫来一同学习，夫妻二人一起准备，有助于为胎儿创造良好的生长环境。

杨孜医师抽出工作之余特地编写此书，为新手爸妈们解答问题.提供专业知识，这样高度的责任感和事业心非常值得我们学习，因此特向广大读者推荐此书！

<<健康怀孕500问>>

内容概要

怀孕，是女性一生中最美好的回忆，如何让宝宝有最美好的生命之初，让女性在孕期拥有美丽心情，在产后迅速恢复完美身段呢？

这一系列的问题，该书都有最全面的解答。

该书从孕前准备开始，详细叙述了孕期需要注意的每细节和产后保养的具体方法，其中还包括了各种最新的胎教方法，让您的孕期生活更丰富，让宝宝更健康！

《健康怀孕500问》内容详尽，条理清晰，孕期百宝箱、关键词、魔法棒、开心果为您开启孕期直通车，迅速了解孕期知识。

<<健康怀孕500问>>

作者简介

杨孜，教授、主任医师、博士生导师。

中华医学会围产学会委员、中华医学会妇产科学会妊娠高血压疾病学组副组长兼秘书、中华医学会妇产科学会产科学组委员、中华医学会北京分会妇产科专业委员会委员、中华医学会北京分会围产专业委员会委员、中国优生学会理事，北京市产前诊断

<<健康怀孕500问>>

书籍目录

第一章 怀孕之初

一、孕前检查

1 孕前应做的检查

孕前应该如何选择医院

综合医院的优势和劣势各有哪些

专科医院的优势和劣势各有哪些

应该什么时候做孕前检查

孕前检查的项目有哪些

怀孕前的口腔检查有哪些项目

怀孕前的妇女应接受哪些预防接种

2 准爸爸应做的检查

丈夫在育前要做哪些体检

对精子有毒害作用的物质有哪些

为什么要提高精子质量

怎样提高精子质量

影响精子和卵子的因素有哪些

二、孕前准备和注意事项

1 心理准备

孕前心理准备为什么非常重要

为什么有些妇女会对怀孕感到焦虑

丈夫如何帮妻子保持愉快的心情

为什么要有计划地怀孕

2 物质准备

怀孕前需做怎样的物质准备

怀孕前准妈妈要不要辞掉工作

怀孕前准妈妈是否需要调换工作

3 生理准备

孕前妇女为什么要补充叶酸

丈夫育前也要补充叶酸吗

怀孕前熬夜对准备怀孕的夫妇有影响吗

孕前如果不得不用药, 需要注意些什么

孕前必须治疗的疾病有哪些

防治生殖道感染有何重要性

如何保证妇女在受孕时能够有良好的身体状态

4 注意事项

为什么要远离烟和酒

为什么不能养宠物

孕前妇女可以接受x线检查吗

电脑辐射会伤害到胎儿吗

什么是ABO血型不合, 有什么危害

什么是Rh血型不合, 有什么危害

Rh血型不合怎么办

丈夫在育前用药时应注意什么

丈夫应如何进行育前保健

三、遗传与优生

<<健康怀孕500问>>

1 有关遗传

- 宝宝智力与遗传有什么关系
- 我有生双胞胎的可能性吗
- 近视会遗传吗
- 父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝
- 父母需要去做遗传咨询或产前诊断吗

2 有关优生

- 优生的主要措施是什么
- 妇女孕前能吃安眠药吗
- 减肥影响怀孕吗
- 哪些人不宜生育

3 生男和生女

- 生男生女由什么决定
- 改变食谱能控制生男生女吗
- 为什么不能任意进行胎儿性别鉴定

四、怀孕的最佳时机

1 怀孕时间的选择

- 最佳生育年龄为多大
- 生育年龄对宝宝有哪些影响
- 什么季节受孕最佳
- 不同季节受孕需要注意哪些事项
- 一天中何时受孕最佳
- 新婚时期适宜怀孕吗
- 停用避孕药后可否立即受孕
- 取出宫内节育器后可以立即怀孕吗
- 早产或流产后应隔多长时间再受孕
- 剖宫产后的妇女多久能够再受孕

2 怎样才能如期怀孕

- 如何掌握受孕规律
- 如何估算排卵期
- 排卵期前后性生活需要注意些什么
- 计划受孕前对衣着有特殊要求吗
- 定时妊娠法有什么好处
- 什么是人体生物节律
- 如何计算人体生物节律

第二章 孕育期

一、怀孕了吗

1 怀孕的表现

- 什么是受孕
- 如何知道自己是否怀孕了
- 月经过期不来就是怀孕了吗
- 如何通过检测判定是否怀孕

2 确定怀孕后要做的功课

- 什么时候接受初诊检查最合适
- 初诊检查的内容有哪些
- 初诊检查后，孕妇应隔多长时间做下一次检查
- 第一次检查时，孕妇需要做怎样的准备

<<健康怀孕500问>>

第一次检查的具体内容有哪些
 以后约定的检查内容是什么
 孕妇需要进行哪些测量
 为什么要计算预产期
 预产期的主要推算法有哪些
 孕妇需要特殊照顾吗

二、孕早期

1 身体变化

早孕妇女的身体会发生什么变化
 什么是早孕反应
 早孕反应需要治疗吗
 孕吐有没有好处
 如何减轻早孕反应
 上班族应怎样面对突如其来的孕吐
 孕妇为什么总感到疲劳
 怎样保证充足的睡眠
 为什么孕妇穿衣服时会感到腰部发紧
 孕妇流鼻血了怎么办
 为什么孕妇会尿频
 为什么孕妇会出现小便疼痛的现象
 孕妇应如何预防泌尿道感染
 孕妇感到呼吸加快是正常现象吗
 孕妇腿部出现的红色充血点是什么
 若没有感觉到身体有变化正常吗

2 应该了解的

如何计算孕龄
 孕早期过性生活安全吗
 怎样预防便秘
 什么是流产
 怎样预防流产
 常用的保胎措施有哪些
 孕酮保胎适用于哪些情况
 哪些情况不适合保胎
 保胎前有哪些注意事项
 如何能了解胎儿发育是否正常
 什么是异位妊娠
 异位妊娠有哪些表现
 孕妇如何避免伤害宫内的胎儿
 孕期如何对抗感冒
 感冒常用药的利弊有哪些
 孕早期需要做B超检查吗

3 心理保健

孕妇的情绪会有什么变化
 孕妇很爱发脾气, 会伤害到胎儿吗
 孕妇变得比较健忘, 怎么办
 什么是孕期保健课程
 孕期保健课程由谁授课比较好

<<健康怀孕500问>>

参加孕期保健课程有用吗

什么时候开始参加孕期保健课程最好

4 好爸爸篇

丈夫如何调节自己的情绪

妻子出现早孕反应后，丈夫应做些什么

如何分配家务活

丈夫也需要学习孕期保健课程吗

三、孕中期

1 身体的变化

孕妇身体会发生什么样的变化

孕妇会有什么样的感觉

孕妇的皮肤颜色发生了变化，是正常现象吗

为什么会出现妊娠纹

怎样预防妊娠纹

到了孕中期为什么又会出现尿频现象

早上感到一阵晕眩，是否意味着出现了问题

如何避免晕眩

为什么乳房变大，乳头、乳晕的颜色也加深了

为什么会有“烧心”感

孕妇都会发生下肢静脉曲张吗

孕妇下肢水肿怎么办

孕妇为什么容易小腿抽筋

没有出现小腿抽筋的孕妇需要补钙吗

阴道分泌物增多是否需要治疗

刷牙后为什么会牙龈出血

孕期内体重增加多少是正常的

孕妇体重增长缓慢，有什么不好的可能性吗

体重增长过多，对孕妇及胎儿有何危害

孕期如何控制体重的增长

为什么有的人妊娠腹形比别的孕妇的大

2 应该了解的

怎样听胎心

妊娠5个月进行B超检测有什么重要性

妊娠14~21周做唐氏儿筛查有何意义

妊娠24周后做血糖筛查为什么很重要

血糖筛查是如何进行的

羊膜腔穿刺的检查内容有哪些

孕中期可以过性生活吗

怀孕后有哪些情况不适合过性生活

为什么怀孕后丈夫对性生活失去了兴趣

为什么孕妇对性生活的兴趣发生了很大的变化

如何保持口腔卫生

孕中期以后睡眠时采取侧卧位有何好处

如何预防贫血

为什么要注意乳房护理

乳房护理的方法有哪些

3 心理保健

<<健康怀孕500问>>

孕妇有必要把未来宝宝的东西都准备好了吗

孕妇羞于外出，怎么办

总是担心丈夫有外遇，怎么办

孕妇为什么容易心烦气躁

4 好爸爸篇

孕期间的夫妻感情会影响胎儿吗

如何帮助妻子保持良好的心情

妻子去产检的时候，丈夫能做些什么

四、孕晚期

1 身体的变化

孕妇的身体会发生怎样的变化

孕妇腹部每天会出现几次发紧的现象，正常吗

手指肿胀是什么原因

孕妇脸部为什么会变圆、发肿

乳头中溢出的液体是什么

当腹部变大而且感到很不舒服怎么办

呼吸短促是正常现象吗

腹部皮肤总是发痒，正常吗

出现痔疮怎么办

为什么孕妇会出现背部疼痛

为什么有时候孕妇会感到肋下疼痛

2 应该了解的

如果提早分娩，多少孕周的胎儿才能存活

如果足月的胎儿比较小意味着什么

为什么要进行分娩前的呼吸练习

什么是妊娠期高血压疾病

如何预防妊娠期高血压疾病

胎动有什么规律

妊娠30周后开始胎动计数的意义是什么

胎儿在宫内踢或者动会伤害孕妇吗

孕妇若觉得胎儿不动了，该怎么办

妊娠30周后进行骨盆测量有何重要性

能在家中监测胎儿的心跳吗

为什么在妊娠32周后不宜再有性生活

性高潮会引起早产吗

什么是前置胎盘

什么是胎盘早期剥离

孕晚期出血该怎么办

如何避免早产

孕妇不得不服用可能对胎儿不好的药物怎么办

什么是胎位不正

医生会怎样处理胎位不正的问题

妊娠38周左右进行B超检测有何重要性

妊娠36~38周后进行胎儿监护有何重要性

3 心理保健

总想怀孕的事，应该分散注意力吗

孕妇梦到流产意味着什么

<<健康怀孕500问>>

孕妇为什么迫不及待地盼望宝宝出生
如何缓解焦急的情绪
孕妇为什么总想布置宝宝的房间
孕妇为什么总是感觉特别热，特别烦躁

4 好爸爸篇

丈夫应如何帮助妻子消除忧郁的心情
丈夫应如何准备分娩以后的生活

.....

第三章 胎教

第四章 分娩

第五章 产褥期及康复

<<健康怀孕500问>>

章节摘录

插图：

<<健康怀孕500问>>

编辑推荐

北京大学第三医院妇产专家倾力打造完美孕产新生活。

《健康怀孕500问》内容详尽，条理清晰，孕期百宝箱、关键词、魔法棒、开心果为您开启孕期直通车，迅速了解孕期知识。

<<健康怀孕500问>>

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>