<<好孕优生钻石系列>>

图书基本信息

书名: <<好孕优生钻石系列>>

13位ISBN编号: 9787506485159

10位ISBN编号:750648515X

出版时间:2012-7

出版时间:中国纺织出版社

作者:翟建军

页数:320

字数:350000

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

<<好孕优生钻石系列>>

内容概要

本书不仅为孕妈妈和准爸爸提供系统的孕产信息,还结合实际,就孕妈妈和准爸爸特别关心的问题,如产检时的衣着、上班族孕期生活流程、母子健康档案、建立围产档案的流程、游泳促进顺产、孕晚期肚皮发痒、住院顺产流程等进行详细的解读,为孕妈妈和准爸爸答疑解惑。

同时,本书结合孕妈妈孕期心理特点,以科学负责的态度进行解析,指导孕妈妈如何调整好自己的情绪。

此外,本书还记录准爸爸的"孕期"生活,让孕妈妈在轻松、幽默的氛围中度过一个完美孕期。

<<好孕优生钻石系列>>

作者简介

翟建军,首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师,教授、研究生导师。 北京医学会妇产科分会委员。

首医妇产科学会委员。

从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年,擅长无创伤性妇科手术操作。 对于妇产科的疑难杂症有相当研究。

<<好孕优生钻石系列>>

书籍目录

专家教你如何看懂B超单 孕期产检时间速查表 专家解析产前筛查单 解读骨密度检测报告 高危孕产妇评分标准 Part 1 备孕从孕前12周着手 备孕第1周 实施你的"宝贝计划" 本周备孕细细读--孕前必知的营养法则 备孕 " 加油站 " --做好孕前的心理调适 优孕指南对对碰--现在是你怀孕的最佳时机吗 备孕男性爱妻大行动--你永远是我的天使 备孕第2周 坚持完成各项任务 本周备孕细细读--孕前不可或缺的矿物质 备孕营养视点--实行健康饮食计划 备孕"加油站"--孕前双方需要进行身体检查 优孕指南对对碰--孕前制订科学的作息时间表 备孕男性爱妻大行动--做好孕前理财计划 备孕第3周 与叶酸有关的那些事儿 本周备孕细细读--补充叶酸宜早不宜晚 备孕营养视点1--孕前不适宜吃的食物 备孕营养视点2--孕前饮食重点 备孕第4周 建立科学合理的生活方式 本周备孕细细读--有计划地接种疫苗 完美备孕温馨说--营造舒适安全的备孕环境 优孕指南对对碰--工作中要做到这些 备孕"小锦囊"--细节助你好"孕" 备孕第5周 远离不利孕育的因素 本周备孕细细读--远离电磁辐射 备孕"小锦囊"--优孕优生,需远离烟酒 备孕生活情报站--和这些习惯说拜拜 备孕第6周备孕男性的健康是优孕优生的关键 本周备孕细细读--备孕男性的优生策略 完美备孕温馨说--养成良好的生活习惯 备孕生活情报站--影响精子质量的不利因素 备孕"小锦囊"--备孕男性孕前3个月用药指南 优孕指南对对碰--O型血女性备孕须知事项 备孕第7周 探索生男生女的奥秘 本周备孕细细读--生男生女须从对性生活的掌控开始 备孕营养视点--孕前优生健康饮食细节 备孕"小锦囊"--高龄女性更需打造优良的备孕体质 备孕生活情报站--不宜和宠物过多接触 备孕男性爱妻大行动--做好妻子的情绪调节师 备孕第8周 不能忽视的一些事儿 本周备孕细细读--避开8大"黑色"受孕时间 完美备孕温馨说--孕前饮食、健身双管齐下

<<好孕优生钻石系列>>

备孕生活情报站--做好物质上的准备 备孕"小锦囊"--高龄备孕女性必做的孕前检查 备孕第9周 掌握成功受孕的技巧 本周备孕细细读--营造良好的受孕环境 备孕生活情报站--谨防这些"隐形杀手" 备孕"小锦囊"--孕前需要治疗和控制的疾病 优孕指南对对碰--适宜生育的最佳年龄 备孕第10周 为胎教提前"磨枪" 本周备孕细细读--胎教方法大集结 备孕"加油站"--胎教益处多 备孕"小锦囊"--高龄备孕女性需注意的事项 优孕指南对对碰--肥胖女性备孕期如何减肥 备孕生活情报站--孕前需做好10大计划 备孕第11周 做好最后的冲刺 本周备孕细细读--隐藏在基础体温中的受孕密码 完美备孕温馨说--不同体质备孕女性的饮食调理方案 备孕生活情报站--不可让化妆品坏了你的好"孕" 备孕营养视点--孕前不可缺钙 备孕"小锦囊"--备孕男性必知的性生活常识 备孕"加油站"--孕期必备品"大盘点" 优孕指南对对碰--从备孕期开始就要提前安排好工作 备孕第12周 孕育需夫妻共同努力 本周备孕细细读--受孕过程详解 完美备孕温馨说--今天是你的排卵日吗 备孕营养视点--备孕女性应注意摄入"脑黄金" 幸福妈妈经验谈--放松心情助睡眠 备孕"加油站"--为备孕生活制造一些小情趣 备孕生活情报站--了解高龄产妇孕育的10大风险 专题 教你如何安全避孕 备孕期推荐菜谱 Part 2 孕早期12周 怀孕第1周 懵懵懂懂的最后一次经期 本周优孕细细读--促排卵药也可助孕 孕期营养宝典--孕早期更需补叶酸 快乐孕程一点通--X射线和药物对胎宝宝有影响 孕期生活情报站--如何识别假怀孕 准爸爸爱妻大行动--做妻子的美容师 怀孕第2周 这样做受孕更容易 本周优孕细细读--容易被忽视的家居污染 孕期营养宝典--营养可以再全面些 快乐孕程一点通--提前了解怀孕征兆 孕期生活情报站--需要远离这些食物 准爸爸爱妻大行动--保护好自己的"种子" 怀孕第3周 奇妙的精卵结合 孕产大讲堂? 第3周

本周优孕细细读--验孕方法需得当

<<好孕优生钻石系列>>

孕期营养宝典--孕妈妈需要补充的维生素 准爸爸爱妻大行动--与妻子共同感受孕期生活 幸福妈妈经验谈--婴幼儿护肤品同样适合我 怀孕第4周 容易忽略的怀孕阶段 孕产大讲堂? 第4周 本周优孕细细读--到医院初诊的细节详解 孕期营养宝典--孕妈妈需要重点补充的营养素 快乐孕程一点通--躲不掉的孕吐 准爸爸爱妻大行动--做好爱妻的孕期体重"管家" 专题 孕早期疲劳应对法 怀孕第5周 胎宝宝正在快速成长

第5周

孕产大讲堂?

本周优孕细细读--如何消除口中的怪味儿 孕期营养宝典--孕期食物宜忌一览表

<<好孕优生钻石系列>>

章节摘录

版权页: 插图: 本周备孕细细读——避开8大"黑色"受孕时间孕育一个健康、聪明的宝宝是所有备孕夫妻的心愿,但这并不是一件容易的事儿。

很多备孕雷区也是不容触犯的,轻微的不注意,就会造成流产或宝宝畸形。

因此,备孕夫妻一定要多加小心,谨防步入以下这些"陷阱"。

停服避孕药后不久怀孕 目前研究表明,口服避孕药并不一定会引起胎宝宝畸形,但也会有例外出现 ,如停服避孕药后不久怀孕的女性,就发生过胎宝宝多脏器畸形的情况。

口服避孕药在进入人体后,会停留在人体肝脏内代谢储存,在停服半年后,体内存留的避孕药才能完全被排出体外。

如果女性停药时间过短就怀孕,体内的避孕药不能完全被排出,可能会导致胚胎出现某些缺陷。

专家建议:女性要在停服避孕药6个月以后,待体内存留的避孕药完全排出体外再怀孕。

早产或流产后怀孕 发生早产或流产的女性,体内的内分泌功能暂时还没有恢复,而且子宫等生殖器 官还没有恢复正常功能。

但因盼子心切又立即怀孕,在这种情况下受孕不但不能为胎宝宝创造一个良好的生长环境,还可能造成胎宝宝畸形,同时也不利于子宫的恢复。

专家建议:备孕女性要在早产或流产半年后,待子宫等生殖器官恢复后再怀孕。

旅途受孕 由于旅行的关系,夫妻双方都会感到体力消耗很大,而且生活起居都没有规律。

如果在这种情况下意外怀孕,会影响受精卵的质量,还会反射性引起子宫收缩,使胚胎的着床和生长也受到影响,容易导致流产或先兆流产的发生。

专家建议:即使在旅游途中也要注意采取避孕措施,以免意外受孕而结下"苦果"。

如果不慎怀孕,最好及早到医院咨询及检查胚胎的发育是否正常。

做完X射线后怀孕研究显示,X射线对人体的生殖细胞具有很大的杀伤力,即便是照射量很小也可能导致卵子畸变或基因突变。

所以,女性刚做完x光照射不要立即怀孕。

专家建议:备孕女性如果接受过腹部x射线照射,最好在3个月后再怀孕。

注射风疹疫苗不满3个月怀孕 孕妈妈一旦感染上风疹病毒,就可能会导致胎宝宝先天性畸形。

为了避免孕期感染风疹病毒,最可靠的方法就是在孕前先注射风疹疫苗。

但切忌不能在注射风疹疫苗后3个月内怀孕,不然就会直接影响到胎宝宝,引起一系列的发育异常。 专家建议:注射风疹疫苗一定要在孕前接种,而且在注射后的3个月内不能怀孕,以免对胎宝宝造成 不良影响。

<<好孕优生钻石系列>>

编辑推荐

<<好孕优生钻石系列>>

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