

<<等待宝宝出生>>

图书基本信息

书名：<<等待宝宝出生>>

13位ISBN编号：9787508276120

10位ISBN编号：7508276124

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：陈洁 等编著

页数：90

字数：50000

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>

## <<等待宝宝出生>>

### 内容概要

《健康9元书系列·等待宝宝出生：准妈妈读本》针对即将为人母的“准妈妈”最关心的孕产期问题，深入浅出地阐述了“选种”准备，“种子”如何发芽等宫内宝宝生长历程和怎样精心呵护“小嫩芽”、科学保胎准妈妈的心路历程，以及孕妇保健、怎样选择最佳分娩方式等知识。以讲故事的形式，图文并茂、诙谐幽默地将医学知识娓娓道来，引人入胜。

## <<等待宝宝出生>>

### 作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。  
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。  
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。  
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。  
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

陈洁，副主任医师、硕士生导师。  
1998年开始从事产科工作与围产专业临床研究。  
曾担任人民卫生出版社出版《乡村医师诊疗常规》的编著和《Chestnut's产科麻醉理论与实践》的编译。  
2006年主持完成温州市科技局《计算机分析胎心监护图形的研究》科研项目。  
2011年获得省教委科研项目《分娩镇痛对第二产程的影响》。  
发表《妊高征肾病型的临床研究》等论文20余篇。  
多次参加大型孕期保健的公益讲座，获得好评。

## &lt;&lt;等待宝宝出生&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、“种子”发芽了(怀孕1~3个月)
  - 1.“选种”准备
  - 2.“种子”怎么发芽的
  - 3.“小芽”来了
  - 4.精心养护“小嫩芽”
  - 5.早孕反应怎么办
  - 6.女王般的保胎
- 二、吾家“宝宝”初长成
  - 7.优生优育第一关：产前筛查
  - 8.漂亮妈妈的口号--管住嘴、迈开腿
  - 9.大快朵颐与合理营养
  - 10.初见“宝宝”
  - 11.妈妈感受到了我在游泳
  - 12.美丽乳房从今开始
  - 13.A罩杯成C罩杯--做好哺乳准备
  - 14.6个月的“宝宝”，用耳朵听外面的世界
  - 15.“小小蚯蚓”爬上来
  - 16.爱动的“宝宝”7个月了
  - 17.腰酸背痛该怎么办
  - 18.怀胎7~9个月，别忘记补钙
  - 19.外阴瘙痒，准妈妈们的难言之隐
  - 20.“宝宝”8个月了，越长越饱满
  - 21.我的血红蛋白哪里去了
  - 22.我准备好了-9个月的“宝宝”
  - 23.便秘的烦恼
- 三、那些并不总是风和日丽的日子
  - 24.皮肤瘙痒--不可小觑
  - 25.皮肤瘙痒--胎气，还是疾病
  - 26.肝内胆汁淤积症--警惕伸向胎儿的黑手
  - 27.高血压悄悄来临
  - 28.高血压“青睐”谁
  - 29.不只是水肿--小信号，大问题
  - 30.怀孕使我得了糖尿病
  - 31.糖尿病妈妈--不要生个“糖”宝宝
  - 32.是药三分毒--有时使用胰岛素是你明智的选择
  - 33.红色炸弹来势汹汹--出血了
- 四、新生命近在咫尺--准妈妈的心路历程
  - 34.有“痛”无“害”--做个勇敢的妈妈
  - 35.分娩征途--宝宝，我们一起加油
  - 36.别让疼痛夺走你的勇气--半途而废还是坚持到底
  - 37.分娩镇痛来袭--你还要忍受难言之痛吗
  - 38.分娩镇痛适合我吗
  - 39.分娩镇痛不会延长产程
  - 40.捍卫会阴完整--给我侧切的理由
  - 41.顺产也要挨一刀--会阴侧切术，你不要怕

<<等待宝宝出生>>

42.会阴侧切不会影响你们的性生活

五、“宝宝”的呵护者--医师

43.产前检查的时间及内容

44.孕妇如何避免电磁辐射，要不要穿防辐射服

45.乙肝患者孕期该怎么做

46.脐带绕颈--你可以自然分娩

47.不必谈“钳”色变--你需要一点帮助

48.你是否真的需要剖宫产

## &lt;&lt;等待宝宝出生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：医生让我去营养科就诊，营养师给我算了一日摄入热能指标，嘱咐少油少盐并且限制糖的摄入。

营养餐实在难吃，所以我会忍不住偷偷吃点东西。

有时候还和朋友出去小聚。

结果可想而知，在三天打鱼，两天晒网，有一顿没一顿的情况下，再次去医院就诊时餐后2小时血糖严重超标了。

医生说照这样的吃法，巨大儿是肯定了，还有可能会造成胎死宫内。

我只好办了住院手续，在医院控制饮食。

每天，我就等着开饭，等餐后两小时一到，让护士来测血糖。

由于我总是管不住嘴偷偷吃东西，血糖还是时高时低。

直到两天后住进来一个产妇，让我彻底下定决心，为了自己，为了宝宝，一定要管住自己的嘴。

这个产妇已经足月了，非常胖，身高150厘米左右，体重达到了近100千克，身上肿得像大萝卜。

她平时从来不做产前检查，这次下身出现了一点咖啡色样分泌物，以为快要生了，兴冲冲跑过来要求住院。

结果一查，没有胎心，B超提示宫内死胎。

医生问产妇平时的一些饮食习惯。

她老公说：“平时身体可好了，不打针，不吃药，一顿饭能吃4大碗，一天吃6~7顿。

这是第二胎了，第一胎也是这样的，在老家医院剖宫产，生了4.25千克的女儿。

”听得我都傻眼了，真能吃啊！

产妇的老公是个急性子，一听小孩没了，催着医生要把胎儿引产。

医生倒是不急不慢地说：“我们得查查原因，很有可能会是糖尿病。

”第二天，这个产妇做了糖耐量试验，结果不出所料，妊娠期糖尿病，血糖严重超标，而且根据她的肚子大小和B超结果，胎儿体重估计起码有4.5千克以上。

在静脉微泵控制血糖后，这个产妇做了剖宫产，结果又让我大吃一惊，胎儿体重达到了6千克。

医生说，这就是不好好产前检查，不控制饮食造成的恶果，我算是被彻底吓住了。

## <<等待宝宝出生>>

### 编辑推荐

《等待宝宝出生:准妈妈读本》由卫生部原副部长、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、中国工程院院士王陇德任总主编。

《等待宝宝出生:准妈妈读本》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<等待宝宝出生>>

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>