

<<完美孕产一本全>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产一本全>>

13位ISBN编号：9787510103391

10位ISBN编号：7510103398

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：马良坤

页数：408

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>

## <<完美孕产一本全>>

### 内容概要

对于准备怀孕和已经怀孕的女性来说，怎样才能顺利度过孕期这个充满幸福和稍微辛苦的阶段呢？

其实，首先应该明白怀孕不是一种病，只是人生的某个正常阶段，明白了这些你就可以坦然应对孕期的各种事情了。

其次，要明白孕期不单单是指怀孕的那10个月，而应包括孕前3个月、孕期10个月、产后半年，所以从怀孕的前3个月，你就要明白孕育的历程就已经开始了，要开始进行孕期护理了。

同时，提醒那些准备做爸爸的男士：这时要多帮妻子分担点家务了。

最后，你要知道自己在孕期的每个阶段应该吃什么、怎么吃才能发挥营养的最大功效，发现身体有异常什么时候要马上去医院、什么时候把身体的某种“异常”视为正常现象，什么问题可以交给医生，什么问题可以自己解决，什么问题需要夫妻双方共同解决。

本书就是在上述思想的指导下编写的。

在内容上，既有孕前准备，又有孕期保健，还有产后护理。

在表现形式上，我们注重文字和图片的结合，以科学、严谨、富有亲和力的文字向读者说明各种孕期常见现象的处理方法，以温馨、可爱的图片告诉读者孕育并非充满痛苦而是饱含喜悦的过程。

相信你在这样一本专业、科学而又富有浓浓爱意的书的指导下，定会孕育一个健康、聪明的宝宝。

<<完美孕产一本全>>

作者简介

马良坤，现任北京协和医院妇产科副主任医师，中国优生科学协会理事。

1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006-2007年赴美国纽约学习产科遗传。

对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验

<<完美孕产一本全>>

书籍目录

第一章 孕前准备 第一节 孕前检查 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 女性孕前应接受哪些预防接种 丈夫应做的检查 丈夫在孕前要做哪些体检 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 第二节 孕前准备和注意事项 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 物质准备 孕前需做哪些物质准备 孕妇要不要辞掉工作 孕前妇女是否需要换工作 身体准备 孕前为什么要补充叶酸 丈夫孕前也要补充叶酸吗 孕前熬夜对准备怀孕的夫妇有影响吗 孕前用药的注意事项有哪些 孕前必须治疗的疾病有哪些 .....第二章 孕育期第三章 胎教第四章 分娩第五章 产褥期及康复第六章 新生儿养护与训练

章节摘录

插图：孕前必须治疗的疾病有哪些想要顺利地生育一个健康、聪明的宝宝，夫妻双方的身体必须是健康的。

如果夫妻在某一方面患有疾病，就会影响胎儿的发育。

因此，应当认真检查和治疗，确认康复后再怀孕，这不仅是生育一个健康聪明宝宝的必要条件，也是保证孕妇能安全度过孕期的必要措施。

以下疾病应在怀孕前治疗：贫血这是一种妇女常见病。

平时可能会有头晕，站起来时头发晕、头痛等症状。

严重贫血不仅对孕妇本身有影响，而且对胎儿发育也有不利影响。

可以采用食疗的方法来治疗。

多食用豆制品、猪肝、猪肉松、河蟹、蛤蜊、芝麻酱、海带、木耳等含铁量高的食物，或服用铁剂。

高血压 高血压患者易并发妊娠期高血压疾病致使病情加重。

对自己血压值不太清楚的人，如果有剧烈头痛、肩膀酸痛、失眠、眩晕和浮肿等症状就要去医院检查。

高血压病的起因比较多，其中包括身体素质等因素，因此要注意平时的起居和活动，避免疲劳过度、睡眠不足、精神压抑等不利因素的出现，还要注意控制饮食中的盐摄入量。

要按照医生的治疗方案，认真服药和休息，以便尽快恢复正常。

血压指数正常或接近正常后，在医生允许的情况下才可考虑怀孕，并要坚持服药。

心脏病心脏功能不正常会造成血液循环障碍及缺氧，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，产妇的身体和生命都会受到威胁，所以怀孕前一定要彻底医治并听取医生的建议。

<<完美孕产一本全>>

媒体关注与评论

怀孕不是一种病，只是身体在某个阶段发生了变化，而孕妇要做的就是适应这种变化。所以作为孕妇要把自己当成正常人看待，不要觉得自己怀孕了，就让别人把自己当成特殊照顾对象。这样不仅可使自己在孕期保证良好的情绪，而且还有利于胎儿的心智发育。

——搜狐母婴网推荐作为丈夫，在妻子怀孕时，更应该对妻子关爱有加。

因为她的身体正在孕育你和她幸福的结晶，关爱妻子，就是关爱你未来幸福的使者——你的宝宝。

——之宝贝网推荐感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习。

心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力…… ——“之宝贝书系”资深策划 管波

<<完美孕产一本全>>

编辑推荐

《完美孕产一本全》：北京协和医院妇产专家权威打造。  
孕前准备，孕期保健，胎教大全，产后护理与恢复，新生儿护理与，智能训练。

<<完美孕产一本全>>

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>