

<<不可不知的365个孕期保健常>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个孕期保健常识>>

13位ISBN编号：9787513207850

10位ISBN编号：7513207852

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：夏颖丽 等编著

页数：211

字数：251000

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>

## <<不可不知的365个孕期保健常>>

### 内容概要

本书从孕前十个月开始的准备工作直到产妇的后期恢复,按月阐述了胎儿的发育成长特点、孕妈妈孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期冷疾病防治等知识,以期对准妈妈做好保健指导,确保母婴健康。

## <<不可不知的365个孕期保健常>>

### 作者简介

#### 夏颖丽

毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。

具有极为丰富的理论和临床经验。

#### 郑卫红

毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

## <<不可不知的365个孕期保健常>>

### 书籍目录

#### Part1 做好孕前准备，怀上最棒一胎

##### 营养准备常识

维生素E能助孕吗

孕前补锌，精子质量有保证

备孕未准爸，要少吃杀精食物

孕前3个月开始补叶酸

哪些食物含叶酸丰富

补充叶酸，并非越多越好

备孕未准爸也要适当补叶酸

哪些食物能让备孕未准爸“精力十足”

备孕未准妈妈，少喝咖啡和可乐

怎样判断自己是否缺乏营养

##### 健康准备常识

口服避孕药，停药半年再怀孕

备孕未准妈的孕前体检项目表

孕前检查牙齿，解除后顾之忧

备孕未准爸孕前需做哪些体检

预防针，为孕期保驾护航

为了宝宝优生，请戒烟戒酒

体育锻炼，备孕未准妈妈一起来

随时随地都可以做运动

调整体重，让身体做好受孕准备

远离弓形虫，和宠物暂时说再见

调整作息时间，保持充沛精力

即将为人父母，要调整心理状态

这些情况下，不能怀宝宝

备孕未准爸应改掉这些小习惯

备孕未准妈该怎样提高卵子质量

备孕未准妈用药注意事项

备孕未准爸用药注意事项

##### 妊娠知识储备

精子与卵子是怎么产生的

什么是排卵日期

通过基础体温找出排卵期

怎样测量基础体温

通过宫颈黏液推算排卵期

备孕未准妈的最佳生育年龄

怎样提高性生活的受孕几率

精卵相遇的生命奇迹

哪个季节受孕，准妈妈的孕期最舒适

避开“黑色”受孕期

超过2年怀不上，建议看医生

人流手术后多久能再次怀孕

善用验孕纸，提前知道好消息

哪种方法验孕最靠谱

<<不可不知的365个孕期保健常>>

宝宝的性别由精子的染色体决定

生男生女可以自己定吗

Part2 十月孕程，步步跟进

Part3 期盼宝贝，健康第一

Part4 准妈妈营养新知快递

Part5 细说准妈妈居家保健

Part6 带“球”运动，“孕味”十足

Part7 幸“孕”40周，做快乐“老妈”

Part8 幸福三人行，准爸爸不缺席

Part9 产后恢复，做超级妈妈

附录 孕十月母体与胎儿变化一览表

## &lt;&lt;不可不知的365个孕期保健常&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从优生学的角度来讲，太胖或太瘦都不利于怀孕。

太胖的备孕未准妈妈容易患有高胰岛素血症，它可以刺激卵巢分泌过多的雄性激素，从而影响排卵，导致不孕；而且在怀孕后极易出现孕期糖尿病及妊娠高血压综合征，不仅危害准妈妈自身，而且还会造成胎儿发育或代谢障碍，出现巨大儿、胎盘早剥、难产等。

而太瘦则由于皮下脂肪太少致使荷尔蒙含量降低，导致月经紊乱甚至闭经，从而影响生殖能力；研究发现，身体越瘦，体内一种称为“性激素失效球蛋白”的含量就越高，这种蛋白能使雌性激素失效，导致女性失去怀孕能力。

弓形虫是依附在动物体内的一种寄生虫，由它导致的弓形虫病可引起人畜共患。

几乎所有的哺乳动物和鸟类都是弓形虫病的传染源，尤其是猫，是弓形虫病的主要传染源。

准妈妈感染弓形虫病后，可通过胎盘传给胎宝宝，造成胎宝宝先天性感染，从而引起流产、早产、死胎等；胎宝宝出生后表现为小头畸形、神经管畸形、脑积水、脑膜炎、脑钙化、癫痫发作而造成智力落后，部分宝宝会发生脉络膜视网膜炎而导致失明。

建议备孕未准妈妈暂时离开宠物。

另外，食用的肉类（特别是羊肉和猪肉）、蛋、奶制品等要充分煮熟，以免摄入这些食物中可能含有的弓形虫。

有些备孕未准妈妈，由于工作或娱乐的缘故，经常在半夜才上床睡觉，这种习惯对怀孕非常不利。

因为这样会打乱人体生物钟的节律，使怀孕前长久形成的习惯很难一时改掉，导致只有在夜间才分泌生长激素的脑垂体前叶功能紊乱，使胎宝宝的生长发育受到影响，严重时会出现发育迟缓。

同时，大脑如果得不到充分休息，脑血管就会长时间处于紧张状态，从而导致、头痛、失眠、烦躁等，甚至还会诱发妊娠高血压综合征。

因此，备孕未准妈妈应在每晚10点左右就准备上床睡觉，逐渐改掉不良入睡习惯，建立正常的生物钟规律。

受孕时的良好心理状态与优生关系密切。

精神状态良好时，人的精力、体力、智力、性功能都处于高潮，精子和卵子的质量也高，此时受孕，受精卵易于着床，胎宝宝素质也会很好。

相反，情绪不好时很可能导致内分泌发生改变，使身体机能受到不良影响，从而使精子和卵子的质量受到损害，影响受孕几率。

因此，生活、经济方面较稳定，夫妻感情和睦、性生活和谐、双方都想要孩子的状态比较有利于怀孕。

备孕未准妈妈若患有心、肝、肾、肺等慢性病，尤其在这些器官的功能不正常时不宜受孕。

应根据医生建议，积极治疗后再诊断是否可以怀孕。

患有急性传染病，如流感、风疹、传染性肝炎、病毒性脑炎等，易造成胎儿畸形，暂时不宜怀孕，需彻底治愈后再怀孕。

患有梅毒、淋病等性病的备孕未准妈妈不宜怀孕。

患糖尿病的备孕未准妈妈暂时不宜怀孕。

因为糖尿病并发症多，进入妊娠期容易出现各种并发症，且遗传几率较大。

如果备孕未准妈妈长期服用某种药物，也不宜立即受孕。

需在医生指导下怀孕。

施行了生殖器官手术的备孕未准妈妈，要在术后6个月才能怀孕。

患有妇科炎症的女性暂时不宜怀孕，需治愈后再遵医嘱怀孕。

月经的正常与否是子宫环境和内分泌正常与否的信号。

痛经、经期提前或推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少，可能都是备孕女性的孕育能力受到伤害的表现。

因此，一旦有月经异常，应该积极治疗、调理，然后再考虑受孕计划。



## <<不可不知的365个孕期保健常>>

### 编辑推荐

《不可不知的365个孕期保健常识》妇幼专家精心为您打造中国最具亲和力的胎教，80后新手妈妈最应该实习的孕育常识。

为帮助准备怀孕和已经怀孕的你方便快捷地了解孕期常识，我们在孕产专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了本书。

我们精心挑选你在孕育过程中最常见、最重要的基本孕期常识，注意回避过于专业化、理论化的阐释，力求简明扼要，开卷有益。



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>