

<<孕产保健实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健实用宝典>>

13位ISBN编号：9787534138645

10位ISBN编号：7534138647

出版时间：2010-9

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：邓金涛

页数：360

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>

## <<孕产保健实用宝典>>

### 前言

社会总是在人类追求完美的过程中不断进步着。

因此，在21世纪的中国，孕育一个聪明、健康的宝宝在年轻家庭的生活中占据了重要地位。

也因此，我们郑重地向您推出了这本《孕产保健实用宝典》。

生命的形成真是一个奇妙的过程。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。

母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。

保证母子平安是每一个家庭的心愿。

每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、可爱。

从此，心头上有了很多牵挂，生活中有了很多希望。

然而，在这10个月历程中，与你相伴的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。

怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

这本《孕产保健实用宝典》就是应这种孕育心理需求，在有丰富临床经验的妇产科专家的指导下编著而成的。

它将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育过程中的全部顾虑，使你轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

相信准爸妈们能从本书中获得有益的帮助，愿每一位准妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿每一个可爱的宝宝都能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

## <<孕产保健实用宝典>>

### 内容概要

本书将告诉你在孕期中你不知道的、想知道的、应该知道的一切。  
打消你在孕育过程中的全部顾虑，使你轻松地愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

## &lt;&lt;孕产保健实用宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前准备——优生优孕的基石 第一章 孕前知识全了解 第一节 要孩子，选择时机很重要 1. 新婚蜜月忌受孕 2. 停用避孕药6个月后再怀孕 3. 人工流产后不宜急于怀孕 4. 受过X光照射不久的女性忌立即怀孕 5. 身体疲劳时不宜怀孕 6. 春节期间不宜怀孕 7. 最好在夫妻生物钟都处于高潮期时受孕 8. 有助于受孕的性爱姿势 9. 身体健康的夫妻怎样做才有助于成功受孕 10. 良好心理状态下的性生活益优生 11. 最佳受孕年龄 12. 一天中最佳受孕时间 13. 最佳受孕季节 14. 最佳受孕环境 第二节 遗传咨询少不了 1. 近视会遗传吗 2. 遗传因素会影响宝宝智商吗 3. 性格能遗传吗 4. 容貌特征会遗传吗 5. 生男生女可以选择吗 6. 有些遗传可以后天改变 7. 哪些遗传病患者不宜生育 第三节 孕前检查不可少 1. 孕前应该如何选择医院 2. 应该什么时候做孕前检查 3. 孕前检查的主要内容 4. 不适合怀孕的疾病有哪些 5. 准爸爸也要做孕前体检吗 第四节 优生知识要知晓 2. 优生从择偶开始 2. 近亲结婚影响优生吗 3. 优生与营养的关系 4. 烟酒与优生 5. 优生与药物的关系 6. 环境污染对优生有影响吗 7. 优生与大气污染的关系 8. 注意防范办公室里的污染源 9. 改善环境可防止胎儿畸形 第二章 孕前准父母的准备 第一节 准妈妈孕前准备要做好 1. 好情绪助你怀上健康宝宝 2. 你做好孕育的心理准备了吗 3. 进入母亲的角色很重要 4. 准妈妈乐观，胎宝宝更健康 5. 准妈妈孕前生理机能调适不可少 6. 准妈妈孕前宜保持最佳肾气 7. 孕前准妈妈优生饮食指导 8. 准妈妈孕前不宜食用棉子油 9. 准妈妈应和甜食说拜拜 10. 准妈妈孕前要补充叶酸 11. 准妈妈千万要戒除烟酒 12. 准妈妈在孕前宜将体重调整到最佳状态 13. 准妈妈孕前不可盲目服用营养补充剂 14. 营造孕前舒适的居室环境很重要 15. 家庭中宠物的去留 16. 孕前准妈妈应接受的预防接种 17. 怀孕前准妈妈要不要辞掉工作 第二节 准爸爸应该这样做 1. 准爸爸要能够承担起做父亲的责任 2. 准爸爸要做好受累的准备 3. 准爸爸育前优生饮食指导 4. 准爸爸育前保健也重要 5. 准爸爸育前忌缺乏微量元素 6. 准爸爸不宜穿紧身牛仔裤和久骑赛车 7. 准爸爸最好不要蓄胡须 8. 准爸爸应慎洗桑拿浴 9. 准爸爸用药要谨慎 10. 准爸爸要保证生殖系统健康 11. 准爸爸要远离烟和酒 第二篇 快乐孕程——十月怀胎全面指导 第三篇 一朝分娩——感受别样的喜悦

## 章节摘录

插图：确定高血压的程度及有无脏器损害也非常重要，如有脏器损害，则不宜继续怀孕。

怀孕早期需注意休息、营养、进低盐食物。

在医生的指导下密切监测及控制血压，如果情况不好，应在适当的时机终止怀孕。

高血压还具有遗传性，它的遗传比例大约是：父母都健康，子女患高血压的概率仅为4%；父母中有一人患高血压，子女患病的可能性是30%；如果父母都患有高血压，子女患病的可能性就高达50%。

可见，高血压有极大的遗传性。

(2) 严重的糖尿病女性在孕前应进行全面身体检查，明确糖尿病的病情程度。

如病情十分严重者，则不适宜怀孕。

如果受孕，在怀孕期间母婴并发症会明显地增加，故孕期应严格控制血糖，加强母婴监测。

有轻度糖尿病的女性，如想怀孕，在孕前应停用降糖药物，改用胰岛素控制血糖。

有的女性有隐匿性糖尿病，怀孕后就有可能成为真正的糖尿病患者（妊娠糖尿病）。

糖尿病容易并发妊娠高血压综合征，准妈妈如果不能很好地控制病情，就会导致胎宝宝流产、早产，甚至出现死胎，或者有可能分娩巨大儿。

由于糖尿病是一个难攻克的疾病，目前医学界还没有治愈该病的方法，只能靠个人在饮食和生活上控制病情。

因此，有糖尿病的女性，一定要在怀孕前向内分泌医生咨询，采用合理的饮食疗法及相应的药物治疗，可在血糖、尿糖稳定及医生的监护指导下怀孕与分娩。

糖尿病具有一定遗传性，其遗传比例大约是：如果父母中有一人患有糖尿病，子女患病的可能性是8%-15.3%；如果父母都是健康的，子女患糖尿病的概率是2%—7.7%。

(3) 严重的心脏病因为怀孕会加重心脏负荷，所以有严重心脏病的女性不适宜怀孕。

从怀孕10周开始，准妈妈的心血排出量就增加了，也就是心脏负荷明显地增加，到怀孕32周达到高峰，分娩时在产程中准妈妈每一次用力，都会加重心脏的负担。

同时怀孕对全身各重要器官均有影响，如肝脏、肺、肾脏等。

所以，如果女性在孕前有严重的心脏病，就可能在孕期和产程中不能承受负担，发生心功能衰竭，危及母亲生命。

## <<孕产保健实用宝典>>

### 编辑推荐

《孕产保健实用宝典》：孕前你应该知道的，十月怀胎全面指导，新生宝宝的护理方案。知名妇幼专家精心打造，孕育妈妈贴心指导方案。

<<孕产保健实用宝典>>

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>