第一图书网, tushu007.com

<<孕产保健细节同步指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健细节同步指南>>

13位ISBN编号：9787543330955

10位ISBN编号：7543330954

出版时间：2012-10

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：王琪

页数：336

字数：410000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《孕产育全程细节同步指南：孕产保健细节同步指南》把准备怀孕和怀孕期间的居家保健、饮食营养、孕期健身、心理调整、孕期疾病与异常等方面应注意的细节一一列举，并给予科学、实用的解读，是每一位备孕和怀孕女性最贴心的孕期生活指南。
希望本书对准妈妈的孕期生活有所帮助，祝愿大家健康、平安！

作者简介

王琪，现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授，北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

从事围生医学工作20余年，对于孕前保健，孕期保健，高危妊娠监测及管理，优生优育咨询，妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余种。

<<孕产保健细节同步指南>>

书籍目录

第一章 有备而孕：孕前细节做到家
细节1 优生从择偶开始
细节2 优生的措施
细节3 遗传与优生的关系
细节4 近亲结婚的危害
细节5 婚前体检优生优育第一关
细节6 婚前检查的主要内容
细节7 未准妈妈的心理准备
细节8 未准爸爸的心理准备
细节9 夫妻感情是优生的重要条件
细节10 稳固的家庭关系是孕育宝宝的基础
细节11 了解生殖系统
细节12 了解受孕过程
细节13 最佳生育年龄
细节14 父亲高龄对优生不利
细节15 女性离龄妊娠的危险
细节16 最佳受孕时机
细节17 最佳受孕环境
细节18 调适生理功能
细节19 准爸爸的自我检测
细节20 未准妈妈的自我检测
细节21 夫妻双方都要谨慎用药
细节22 什么是遗传病
细节23 先天性疾病和遗传性疾病的区别
细节24 孕前应该咨询哪些常见遗传病
细节25 有必要进行遗传咨询的夫妇
细节26 怀孕前要多锻炼身体
细节27 孕前要调整体重
细节28 孕前需要体检的项目
细节29 准爸爸也要做孕前体检
细节30 孕前疫苗注射
细节31 治愈好慢性病再怀孕
细节32 提前治疗口腔疾病
细节33 孕前要治疗痔疮
细节34 携带乙肝病毒或患有乙肝女性的孕育指导
细节35 孕前要学会心理调适
细节36 孕前准备不要过头
细节37 子宫肌瘤治愈后再怀孕
细节38 停用避孕药后至少6个月才能怀孕
细节39 紧急避孕药不可常吃
细节40 酒后忌受孕
细节41 洞房之夜忌受孕
细节42 蜜月旅行忌受孕
细节43 早产及流产后忌立即再孕
细节44 长期服用药物的女性忌立即怀孕

细节45 受过×线照射不久的女性忌立即怀孕
细节46 孕前要戒烟
细节47 生男生女准爸爸说了算
细节48 通过饮食不能控制生男生女
细节49 父母血型与子女血型的遗传
细节50 会遗传的容貌特征
细节51 排卵期易受孕
细节52 正确计算排卵期
细节53 排卵期心态的调整
细节54 让受孕更轻松
细节55 性高潮有利于受孕优生
细节56 改变阴道环境，增加受孕概率
细节57 晚上21-22时受孕最佳
细节58 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕
细节59 科学的性生活，是孕育聪明又健康宝宝的前提
细节60 亚健康状态下不宜受孕
细节61 孕前性生活要适度
……
第二章 体贴入微：准妈妈居家保健方案
第三章 均衡营养：确保母子健康
第四章 合理运动：孕全程健身方案
第五章 调整心态：准妈妈的心理调适方案
第六章 健康管理：孕期疾病与异常
第七章 安全分娩：母子健康的保障
第八章 产后恢复：抓住休养生息的黄金期

章节摘录

版权页： 插图： 细节9 夫妻感情是优生的重要条件 恩爱夫妻的基本特征是感情融洽，同时也是遗传优生的重要条件。
夫妻感情如何与受孕率高低有关。
和谐的夫妻感情，愉快的求偶气氛，欢乐的生育环境，对促进女性排卵和提高男性射精质量是十分必要的。
高质量的性生活，可使生育能力达到最佳状态，这一点已经得到医学研究结果的证实，而这一前提就是加强夫妻感情。
对于妻子没有性高潮者，丈夫应在性生活之前做好“ 启动 ”工作，力求尽情爱抚，触摸妻子的敏感部位，使妻子愿意甚至迫不及待时方可尽兴。
对于夫妻感情欠佳者，更应注意这一方面的“ 前奏 ”。
应当知道，夫妻感情不好，还会引起两人精神紧张，而紧张是不利于受孕的。
日常生活中我们经常可以看到，盼子特别心切时，则往往久不孕育，而当有了孩子后，心情放松了却又自行怀了孕，便是心理因素对于生育影响的一种例证。
在幸福和谐的家庭生活中，准妈妈会有一个好心情，有利于为受精卵创造一个良好的充满爱意的生长环境，胎儿的发育就特别顺利，生下的孩子往往健康聪明。
反之，夫妻感情不睦，使妻子经常处于焦虑、忧郁、愤怒、怨恨之中，这些不良刺激对胎儿也是不利的。
所以，夫妻之间要学会处理好矛盾，互相尊重，互相理解，耐心听取对方的想法和意见，理智地、心平气和地对待彼此间的分歧，求同存异，为了家庭和未出世的孩子互相体贴，使孕期变成一个相依相伴、充满温馨和快乐的时期。
细节10 稳固的家庭关系是孕育宝宝的基础 如果决定要宝宝，那么，夫妻双方应该好好沟通，多为对方着想，多考虑自己目前的生活状况、夫妻双方的身体健康状况等。
尤其是准爸爸，要更加体贴妻子、照顾妻子，为孕妈妈创造一个愉快舒适的环境，让她用平和愉快的心态去迎接怀孕，以帮助妻子顺利度过孕期。
生宝宝不仅仅是妻子一人的事，同样也是准爸爸的事，更确切地说是整个家庭的大事。
另外，从夫妻性生活上来说，怀孕势必会影响夫妻性生活。
虽然，在怀孕初期及中期，并不妨碍过性生活，但还是应该减少次数与强烈程度。
怀孕后期，准妈妈体态改变较大，要避免撞击膨大的腹部，准妈妈外阴、阴道柔软充血易受伤，动作应轻柔些。
预产期前1个月，子宫对外界的刺激较敏感，易导致早产、早破水和感染，应停止性生活。
所有这些都是夫妻间要考虑和计划的，特别是准爸爸，心理上更要有所准备。
和谐的孕前心理对健康孕育很重要，一定要做好这些方面的调适。
另外，生宝宝应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，这是最基础的，也只有这样，才可能以欢乐祥和的态度迎接新生命的到来！

编辑推荐

希望《孕产保健细节同步指南》对准妈妈的孕期生活有所帮助，祝愿大家健康、平安！

第一图书网, tushu007.com

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