

<<40周孕期保健专家指导方案>>

图书基本信息

书名：<<40周孕期保健专家指导方案>>

13位ISBN编号：9787546345703

10位ISBN编号：7546345707

出版时间：2011-1

出版单位：吉林出版集团

作者：王山米 编

页数：264

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>

## <<40周孕期保健专家指导方案>>

### 内容概要

《40周孕期保健专家指导方案》将详细介绍，并针对这些变化提出全面而实用的孕期生活指导方案，提醒孕妈妈应该注意的生活细节，指导孕妈妈吃得科学、吃出健康。

《40周孕期保健专家指导方案》还提供了安全有效的孕期运动方案和切实可行的完美胎教方案，帮助孕妈妈平稳、愉快地度过40周孕期。

40周的孕期生活中，孕妈妈的身体会发生怎样的变化？

胎宝宝会按照怎样的轨迹成长？

## <<40周孕期保健专家指导方案>>

### 作者简介

王山米，北京大学人民医院主任医师、妇产科教研室主任，卫生部—联合国儿童基金2006-2010年周期母子系统保健项目国家级专家组成员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员，北京市产前诊断技术专家委员会委员，北京市优生优育协会第四届理事、监事会监事长，《实用妇产科杂志》《中国妇产科临床》《中国生育健康杂志》等杂志编委。

2006年获北京大学杨芙青、王阳元院士奖，2008年获北京大学优秀教师奖及北京市人口和计划生育先进个人等荣誉。

张晓红，医学博士，北京大学人民医院妇产科副主任，副主任医师，副教授。

从事妇产科临床、教学、科研工作十余年。擅长围产保健、高危妊娠、产前诊断。

参与编译《妇产科临床思维》《妇科泌尿学与盆底重建外科》等专业书籍，发表学术论文10余篇。

其关于子宫内膜癌雌孕激素受体的相关研究获“中华医学科技奖”。

<<40周孕期保健专家指导方案>>

书籍目录

孕1月 生命的种子在悄悄生长孕1月 胎宝宝 / 孕1月孕妈妈 / 孕1月日常保健第1周 备好迎接天使孕前身体检查不可少日常保健 早早戒除烟酒暂时离小动物远一点营养饮食 早早开始补锌完美胎教 向古人学胎教国外胎教大搜集第2周 精子和卵子的亲密结合最佳怀孕ABC / 最佳年龄组合最佳受孕季节 / 最佳受孕时机日常保健 不要在厨房久留装修要避免孕期孕妈妈要不得的坏习惯准妈妈也要拒绝不良习惯营养饮食 妈妈好气血, 宝宝好身体完美胎教 巧妙缓解不安情绪孕1月 营养饮食, 孕1月完美胎教第3周 一颗种子诞生了宝宝的成长 / 妈妈的变化预产期日历——一眼看出预产期日常保健 孕妈妈要知道的服药安全期远离这些会导致宝宝畸形的药物营养饮食 孕妈妈口味偷偷改变着完美胎教 音乐胎教第4周 宝宝安稳地躺在小床上宝宝的成长 / 妈妈的变化日常保健 孕妈妈体重要保持适宜孕妈妈个人护理细安排营养饮食 吃一些缓解疲劳的食物完美胎教 日记胎教孕2月 开始有心跳了孕2月 胎宝宝 / 孕2月 孕妈妈 / 孕2月 日常保健孕2月 营养饮食 / 孕2月 完美胎教第5周 喜欢叶酸的小海马宝宝的成长 / 妈妈的变化日常保健 生活好习惯减少流产危险四种方法消除孕妈妈口中的怪味道营养饮食 每天补充叶酸完美胎教 美育胎教——妈妈宝宝一起来欣赏美第6周 两颗跳动的心宝宝的成长 / 妈妈的变化日常保健 会穿的孕妈妈最美丽孕妈妈出现腹痛别掉以轻心营养饮食 早餐想吃什么就吃什么完美胎教 意念胎教——妈妈来想想以后可爱的宝宝吧第7周 孕妈妈开始出现早孕反应宝宝的成长 / 妈妈的变化日常保健 早早预防尿失禁孕妈妈做家务的正确姿势营养饮食 巧妙对付灼烧的胃完美胎教 孕妈妈爱上读书吧第8周 会踢腿、伸胳膊了宝宝的成长 / 妈妈的变化日常保健 孕期感冒巧应对营养饮食 多吃水果缓解嘴里的怪味道完美胎教 孕妈妈动动脑, 宝宝更聪明本月关注 夏冬季节孕妈妈会保养.....孕3月 小小水中舞蹈家孕4月 停不住的打嗝孕5月 妈妈, 你感觉到我动了吗孕6月 小小的窃听器孕7月 睁开眼睛看“世界”孕8月 我的房子变小了孕9月 变得红润起来了孕10月 静待降生的小天使

## <<40周孕期保健专家指导方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：是否需要保胎很多孕妈妈在妊娠期间会出现少量阴道出血，伴有下腹痛和下坠感等流产先兆。

大多数的孕妈妈和家人在这种情况下总是要不惜一切人力和物力也要保住宝宝。

会安排孕妈妈卧床休息、参汤进补、不做任何运动，生怕动了胎气。

实际上，对一些特殊情况来说，自然流产不一定是坏事。

引起先兆流产的原因比较多，如卵巢异常、内分泌失调、胎盘功能紊乱、血型不合、母体全身性疾病等。

此外，外伤、过度的精神刺激、生殖器官畸形和炎症等都可能先兆流产。

所以，一味保胎未必能阻止流产，即使宝宝顺利降生，先天体质有可能也会比较弱。

你也不希望宝宝带着不愉快来到这个世界上吧！

很多的调查结果表明，大约有半数左右的先兆流产孕妈妈最终会形成流产。

总之，出现先兆流产后要不要保胎，取决于宝宝是否正常，如果胚胎正常，经过休息和治疗，引起流产的原因消除了，出血停止了，妊娠是可以继续的。

但是，有些流产是因为胚胎异常而引起的，所以最终仍是要流产的。

总之，并不是出现先兆流产就一定要保胎，是否继续妊娠最好能多听听医生的建议，视宝宝的发育情况来决定。

盲目保胎的危害1.过期流产。

盲目保胎可使滞留在宫腔内的胎盘和子宫壁发生粘连，保胎药中的某些激素会有抑制子宫收缩的作用，使坏死的胚胎不易排出，导致过期流产。

此时，要再来做补救人流，不仅会增加孕妈妈的痛苦，还容易发生并发症，如胚胎残留、子宫穿孔或术后宫腔粘连等。

2.宝宝畸形。

有些流产是胚胎发育异常而引起的，盲目保胎会导致生出畸形儿。

3.生殖系统感染。

盲目保胎容易诱发生殖系统感染，如没有得到及时处理，容易发展为慢性病，造成继发性不孕。

4.母体凝血功能障碍。

盲目保胎会使坏死胎留在腹中，会释放出凝血酶元，干扰母体的凝血功能，引起出血，甚至危及生命。

5.心理创伤。

如果没有找到流产的原因，虽多次妊娠、多次保胎，均告失败，孕妈妈会产生担忧心理，背上思想负担。

实际上，从遗传和优生的角度来说，大多数流产是一种自然淘汰，勉强保胎没有多大意义，保胎也较难成功。

## <<40周孕期保健专家指导方案>>

### 编辑推荐

《40周孕期保健专家指导方案》：深入孕期的方方面面，将经验丰富的妇产科专家请到家中，帮你轻松应对孕期的各种状况，顺利度过40周孕程，孕育聪明健康好宝宝。  
卫生部—联合国儿童基金母子系统，保健项目国家级专家倾力打造。

<<40周孕期保健专家指导方案>>

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>