

<<杨力谈孕期养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈孕期养生>>

13位ISBN编号：9787801757203

10位ISBN编号：7801757203

出版时间：2007-11

出版时间：长安出版社发行部

作者：杨力

页数：244

字数：260000

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>

## <<杨力谈孕期养生>>

### 内容概要

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是每个打算做父母者必须经历的一段人生插曲。在孕育的40周里，孕妇必须保持最健康的身心状态，为孩子健康一生打下基础。

所以，做好孕期40周的养生保健计划尤为重要。

掌握完整孕期生活禁忌，享受初为人母的幸福生活，来自养生专家的健康叮嘱，一本从怀孕到生产的着重秘笈给你全方位的细心呵护。

## <<杨力谈孕期养生>>

### 作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中

## &lt;&lt;杨力谈孕期养生&gt;&gt;

## 书籍目录

预约一个可爱的宝宝——孕前准备 要孕育,先“计划” 孕前检查一个都不能少 不宜带病孕育 从孕前开始加强营养 孕前运动很重要 从心理上准备好宝宝的到来 “呵护”种子的质量Part 1: 怀孕第1周——那一夜让“阴谋”得逞 应该了解的性爱知识 孕育时的天时、地利、人和 焦急地度过一周! 算算宝宝何时来到自己的身边 如果不孕,你该怎么办?Part 2: 怀孕第2周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的生理变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 3: 怀孕第3周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 4: 怀孕第4周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕1个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 5: 怀孕第5周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 6: 怀孕第6周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 7: 怀孕第7周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 8: 怀孕第8周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕两个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 9: 怀孕第9周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 10: 怀孕第10周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 11: 怀孕第11周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 12: 怀孕第12周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕3个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 13: 怀孕第13周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 14: 怀孕第14周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 15: 怀孕第15周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 16: 怀孕第16周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕4个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 17: 怀孕第17周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 18: 怀孕第18周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 19: 怀孕第19周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 20: 怀孕第20周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕5个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 21: 怀孕第21周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 22: 怀孕第22周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 23: 怀孕第23周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 24: 怀孕第24周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕6个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 25: 怀孕第25周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 26: 怀孕第26周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 27: 怀孕第27周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 28: 怀孕第28周的养生安胎方案 宝宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕7个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示Part 29: 怀孕第29周的养生安胎方案 宝

<<杨力谈孕期养生>>

宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 30: 怀孕第30周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 31: 怀孕第31周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 32: 怀孕第32周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 33: 怀孕第33周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 34: 怀孕第34周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 35: 怀孕第35周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 36: 怀孕第36周曲养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 37: 怀孕第37周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 38: 怀孕第38周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 39: 怀孕第39周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案Part 40: 怀孕第40周的养生安胎方案 宝是什么样? 孕妇的变化 准爸爸必读 快乐进行胎教 孕期孕妇自我护理保健 孕期家庭同步护理方案怀孕10个月小结 本月饮食对策 本月胎教重点 本月重点提示写给全家人的祝福信

## &lt;&lt;杨力谈孕期养生&gt;&gt;

## 章节摘录

二人世界虽然令人留恋，可生儿育女亦是家庭幸福之本，是人类得以延续的大事。所以，如果各方面条件都已经成熟，那就开始准备“小宝贝”的随时加入吧！

不过，孕育不是一件简单的事，需要考虑到各个方面的因素，才能保证孕育的安全、顺利进行。所以，这就要求准备孕育的父母必须学习或知道相关的妊娠知识，做好孕前、孕期、分娩等方面的相关准备工作，以优孕、优生、优生作为保证出生优秀宝宝的基本孕育理念，继而保证家庭的幸福、美满！

下面我们一起来了解一下孕前应该怎样做好相关的准备，以保证优孕的开始。

要孕育，先“计划” “计划”生育已成为现代年轻的父母们必修的一门“功课”！做足计划生育功课，才可能使夫妻双方乃至家庭成员的身心均处于迎接孕育的最佳状态，也才可能使孕育更加成功，使孕育更加顺利！

需要考虑的问题 从打算怀孕的前一年开始，夫妻俩以及家人就应该进行以下问题的商讨，并加以调整和咨询：打算孕育的夫妻，其双方的身体健康状况如何？

夫妻双方或一方是否正在患急、慢性疾病？

夫妻双方家庭是否有遗传性疾病存在？

是否生育过畸形儿？

夫妻双方中任一方是否患过风疹、水痘、麻疹等传染病？

是否已经注射了必需的疫苗？

夫妻双方或一方是否正在服药？

夫妻双方或一方是否有抽烟喝酒的习惯？

夫妻双方或一方是否在工作或生活中接触过有害物质？

家里是否饲养了宠物？

当然，除了这些需要讨论和考虑的问题，夫妻双方以及家庭成员都可以把自己所有能想到的，与孕育相关的问题统统提出来，然后——进行分析、咨询、解决，这样才可能以最佳的身心状态和家庭环境去迎接小宝宝的到来。

家庭经济状况也须考虑 怀孕、分娩、抚养孩子的花费是很大的，所以，夫妻双方一定要谋划好，在孕育前就做好周全的经济考虑和计划准备！

把现有的家庭收支情况分析清楚：比如目前的生活是否有节余？

节余的钱是否足够支撑即将增加的开支？

夫妻双方的工作是否稳定？

家庭成员是否能够在经济上给予帮助？

如果孕妇不上班，家庭收支是否能维持等等。

这些问题应全考虑好，避免到时因这些问题都没有得到很好的解决而无法为孕妇和宝宝提供一个良好的孕育环境。

另外，还要考虑必需营养的费用支出：从打算怀孕的那天开始，夫妻俩就要增加营养，注意饮食，这样才可以满足孕育对营养物质的需求。

当然这样做势必增加开销，所以，要把这部分费用考虑进去。

在孕产期，为了保证胎儿和孕母的安全，同时也要为生产做必要的准备，例行的产前检查是不能免的，并且还要考虑在孕产期可能出现的意外，如发生早产、流产等，要做好适当的心理和费用准备，以免到时不知所措。

还有如孕妇要添置孕妇装、孕妇的保健护理品等。

除了上述问题外，孕妇去医院分娩的费用，为分娩准备的物品，以及新生儿出生后需要的费用等，都要考虑清楚。

只有把消费问题考虑周全，并认真地计划好，安排好，那么，家庭孕育计划才可能顺利进行，才能应对发生在孕育中的一切突发事件，真正保证孕育顺利进行。

进行必要的免疫计划 怀孕期间，如果孕妇感染了诸如乙肝、风疹等病毒时，会殃及宝宝，所



## &lt;&lt;杨力谈孕期养生&gt;&gt;

以，应该提前注射一些疫苗，如乙肝疫苗、风疹疫苗等。

**乙肝疫苗接种计划：**如果孕妇从没有注射过乙肝疫苗或是身体检查时乙肝表面抗原呈阴性，并在自身没有患乙肝的情况下，这时就要接种乙肝疫苗：注射时间是按照0、1、6的程序注射。

也就是说，从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月的时候注射第三针。

加上注射后产生抗体需要的时间，最好在孕前9~10个月进行注射。

当然，从临床研究来看，乙肝疫苗不会对胎儿产生畸形，所以，孕妇可以根据自己的条件，自由选择注射。

**风疹疫苗：**孕妇一旦发生风疹，就有可能影响胎儿，造成胎儿先天性畸形、死胎、流产等。

因为风疹疫苗对胎儿会产生不良影响，所以，注射疫苗应避免孕期。

如果在孕前注射，3个月内不宜怀孕，因为风疹疫苗在人体内产生抗体需要2~3个月左右的时间。

至于其他的疫苗是否需要注射，则需要根据打算要小孩的孕母的身体状况，所处的环境……咨询医生后，再根据指导进行合理的选择。

**小提示** 有些女性停止服用避孕药一个月后，卵巢就可以恢复排卵功能，而有些女性可能需要等上好几个月。

一般情况下，最好经过3次正常的月经周期才能表明卵巢真正恢复排卵功能。

**停用避孕药计划** 孕育，势必不再避孕。

所以，夫妻双方孕育期就要改变避孕的计划，要在孕育前进行改变。

比如，停用避孕药，最好在孕前半年至一年进行停用。

在这期间，可采用其他避孕方式，比如，使用安全套。

**服用叶酸计划** 从打算怀孕的前3个月起，准备怀孕的女性就应该在医生的指导下，每天补充适量的的叶酸，一直需要补充到怀孕后3个月。

这是因为叶酸能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率，还有利于提高胎儿的智力。

**孕前检查一个都不能少** 孕前检查能帮助家庭孕育一个健康的宝宝，是保证优生后代的必要条件之一。

对于每个孕妇来说，孕前检查是一个都不能少的。

所以，希望每一对准备做爸爸妈妈的夫妻能够对孕前检查给予足够的重视。

**丈夫应该做的孕前检查** **精子检查** 在夫妻双方决定怀孕前，一定要让医生给丈夫的精子做个全面的检查，以确定此时你们是否适合繁育下一代。

检查方法是：通过手淫获取精液，然后，送往试验室进行检查。

这项检查可能让当丈夫的有些难为情，但是，想想，孕期妻子要做的检查以及所承受的痛苦和压力比这更多。

再说，平时体检是不会检查精液的，所以，这项检查很必要。

**泌尿生殖系统检查** 男性隐私部位的检查，在孕前也是很有必要的，不然，会给下一代带来危害。

另外，检查时应如实说出自己是否患过腮腺炎、隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等问题，以便医生能够很好地对此进行全面的了解，更有利于综合诊治。

**传染病检查** 孕育前，男性应进行相关的传染病检查，如肝炎、梅毒、艾滋病等，以免这些疾病传染给孕母，给下一代造成危害。

当然，除了这些，做丈夫的还应该根据自己的身体情况，在医生的建议下，进行相关的检查。

这里不再过多地进行评述。

**妻子孕前应做的检查** **“TORCH”检查** 子宫内感染是影响胎儿生长发育的重要因素，目前，已知的主要病原体有：弓形虫（T）、风疹病毒（R）、巨细胞病毒（C）、单纯疱疹病毒（H）以及其他病毒（O），如人乳头状瘤病毒等。

这一组病原体感染称为TORCH病群。

这些问题都有可能会导致胎儿在孕、产过程中受到感染，导致孕妇出现流产、死胎、畸形、先天智力低下、神经性耳聋等症状。

所以，在孕前，做妻子的一定要要进行“TORCH”检查，如果发现TORCH抗体阳性者，应在专业医生

<<杨力谈孕期养生>>

指导下进行治疗和定期监测，直到抗体转阴后方可考虑怀孕。



<<杨力谈孕期养生>>

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>