

<<孕妈咪必知100问>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪必知100问>>

13位ISBN编号：9787900747228

10位ISBN编号：7900747222

出版时间：2009-5

出版时间：电脑报电子音像出版社

作者：郑志坚

页数：184

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>

## <<孕妈咪必知100问>>

### 前言

下笔为文之前，脑中浮现在过去一年多撰文期间发生的点点滴滴。随着医疗环境的变迁，现代女性晚婚的趋势以及少子化的影响，使得怀孕生子这件自古以来再自然不过的事变得复杂甚至困难重重。怀孕前的准备，孕期中诸多疑难杂症，直到生产时刻终将到来，产中产后的大小事项，着实让新手父母手足无措。

因此在前一本著作《准妈咪100问》广受好评并获奖之后，这次针对其不足处及读者建议与反应部分，进一步提出关于怀孕生产的问题和解答，期待能对问题满腹而彷徨无措的准爸妈们有些帮助。

感谢父母亲在我行医生涯中全力的支持；内人宜颖和可爱的女儿皓文给我向前迈进的动力。没有他们，本书是无法呈现在大家面前的。

## <<孕妈咪必知100问>>

### 内容概要

《孕妈咪必知100问》是中国台湾妇产科主治医师为准妈咪及新手妈咪们贴心定制的一本孕产保健实用事典。

作者以其丰富的妇产科专业知识及多年临床经验，从孕前、孕期和产后三个阶段解答孕妈咪们最常见的困扰和最需要了解的100个孕产保健难题，非常适合准备怀孕、正在怀孕的准妈咪及产后不久的新手妈咪们收藏阅读。

<<孕妈咪必知100问>>

作者简介

郑志坚，经历：中国台湾国泰医院内湖分院妇产科主任；中国台湾国泰医院汐止分院妇产科主治医师；中国台湾国泰医院妇产科／产前遗传诊断中心主治医师；美国耶鲁大学妇产部研究员；美国辛那提大学妇产部研究员；中国台湾台北医学大学讲师；中国台湾健保局特约主治医师；中国台湾妇产科医学会会员；中国台湾超音波医学会会员／财务委员；中国台湾周产期医学会会员／副秘书长。

## &lt;&lt;孕妈咪必知100问&gt;&gt;

## 书籍目录

自·序 解答怀孕生产问题的实用百科郑志坚推·荐·序 让新手妈咪以最佳身心状态度过孕期李发焜  
推·荐·序 孕妈咪需要良师益友随时答疑邓懿贞推·荐·序 分享一本“沟通”的书简志诚Chapter1 准备篇 好想有个宝宝Q1 想要怀孕了,是否需要先做健康检查?2Q2 年龄大小是否真的会影响受孕的概率?会影响宝宝的健康吗?4Q3 人工受孕好吗?决定孩子的性别万无一失?6Q4 碱性体质比较容易怀男孩,酸性体质比较容易怀女孩?8Q5 性交后抬高“屁屁”还是“腿”就容易受孕?怎样才能提高受孕的机会?12Q6 排卵日当天受孕,比较可能生男孩?女性高潮时受孕比较容易生儿子?Q7 哪个季节比较适合怀孕生产呢?15Q8 经期不准的人,如何算出受孕日?16Q9 人工流产或自然流产后,该如何规划下一次怀孕呢?18Q10 如何得知自己已经怀孕了呢?20Chapter2 实战篇 孕期百百问Q11 怀孕初期要注意哪些事情呢?22Q12 怀孕期间可以有性生活吗?24Q13 怀孕期间的性行为容易导致流产?26Q14 怀孕变胖对孕妇和宝宝有什么影响?28Q15 怀孕时要怎么吃才会胖到BABY?30Q16 孕妇需要吃维他命或妈妈奶粉吗?该如何补充?34Q17 为什么吃了市售的孕妇用维他命,大便会变成黑色?35Q18 孕妇需要补充叶酸吗?含叶酸的食物有哪些?36Q19 “吃素”的孕妇要如何均衡饮食?有哪些饮食原则呢?37Q20 怀孕可以治疗子宫内膜异位吗?39Q21 怀孕有助于改善经痛吗?40Q22 怀孕了,就不能养宠物吗?42Q23 怀孕后不能烫头发和染头发吗?43Q24 孕妇一定不能穿高跟鞋吗?44Q25 好想吃冰激凌,会对宝宝不好吗?46Q26 怀孕后可以用微波炉烹调食物吗?电磁波会对人体造成什么影响呢?47Q27 市售的防电磁波产品是否有效?49Q28 妊娠霜可以避免妊娠纹的产生?如何使用?51Q29 有哪些“治疗”妊娠纹的方法?该如何预防妊娠纹呢?53Q30 常吃海鲜会引起宝宝过敏吗?55Q31 感冒药在孕期仍可以服用吗?57Q32 怀孕时感冒怎么办?感冒对胎儿有何影响?58Q33 怀孕后可以吃辣吗?好想吃麻辣烫?61Q34 平常已经习惯喝咖啡了,怀孕时该戒掉吗?62Q35 怀孕后不能吃生冷的食物吗?63Q36 怀孕期间可以骑摩托车吗?65Q37 怀孕后不能戴隐形眼镜吗?66Q38 怀孕后为什么那么怕热?68Q39 奇怪,怀孕早期就开始尿频了,不是应该在后期才会尿频吗?69Q40 怀孕时容易长出青春痘,是因为怀男孩吗?擦痘痘药可以改善吗?70Q41 外用药膏也会透过皮肤而影响胎儿?71Q42 怀孕早期和晚期很容易口干舌燥?73Q43 怀孕后皮肤是否容易变黑,该如何改善?75Q44 怀孕期间持续练瑜伽有助于维持好身材?可以Q45 有没有适合孕妇做的“产前运动”?77Q46 父母有高度的近视,宝宝会遗传吗?79Q47 怀孕中期腹部有规则的跳动,是宝宝在打嗝吗?81Q48 多喝牛奶可以改善怀孕期间的脚抽筋吗?82Q49 怀孕期补充钙质的重要性何在?83Q50 怀孕期间一定要穿孕妇专用的胸罩吗?85Q51 怀孕期间多爬楼梯比较好生?87Q52 孕妇长水痘怎么办?水痘可能对宝宝造成哪些影响?88Q53 怀孕时为何容易蛀牙?89Q54 有牙周病的孕妇容易早产?90Q55 针对抽筋及牙龈流血,需要补充钙质吗?如何补充?92Q56 怀孕期间的营养愈充分愈好?93Q57 怀孕后,该如何预防阴道分泌物增加程?95Q58 脚部水肿可以吃红豆汤吗?96Q59 为什么怀孕期间擤鼻涕时会有血丝及流鼻血的情形?98Q60 多喝牛奶的妈妈生的宝宝皮肤会比较白?吃哪些水果也有帮助呢?99.....Chapter3 照护篇 产后种种需知

## <<孕妈咪必知100问>>

### 章节摘录

想要怀孕了，是否需要先做健康检查？

一般人在决定怀孕前，较少有健康检查的观念，多半是在女性怀孕后，才会开始进行孕期的例行检查。

但是，假使可以选择，有计划将为人父母的你我，一定希望能够拥有优质且健康的下一代。

所以，建议夫妻两人可以在计划怀孕时，先到医院进行一般的健康检查或遗传性、传染性、精神性疾病等检查，避免生出先天异常或有缺陷的宝宝。

如果家族中曾有遗传性疾病、染色体异常、代谢异常疾病、智障、发育迟缓或精神病的例子，或者自身有先天性残障或精神疾病的问题，更是需要进行检查并咨询医师的专业评估后，再决定是否怀孕。

除此之外，假使夫妻结婚一年以上未避孕却无法怀孕、女性月经非常不规律或是有三次或以上的自然流产经历，最好也及早检查和治疗。

如此一来，可以在结婚前后或生育之前做好相关预防保健项目，以期尽早发现问题，并做最为妥善的处理，而且可以“安心做人”。

## <<孕妈咪必知100问>>

### 媒体关注与评论

郑志坚医师综合门诊及产检中孕妇最常见的困扰和最想了解的100个问题，让新手妈咪们都能以最佳的身心状态来度过孕期、迎接新生命，因此推荐给您参考！

——中国台湾国泰医院新竹分院院长李发煜 您一定很希望有一位24小时的妇产科医师陪在身旁，随时为您解开疑惑。

这是一本适合所有孕妈咪轻松阅读的孕期百科，只要有问题，找“它”准没错！

——中国台湾妈妈宝宝·bobo小天才杂志社长兼总编辑 邓懿贞 这本《孕妈咪必知100问》将艰涩的医学知识以生动流畅的文字分享给大众，就是将“沟通”这门艺术发挥得淋漓尽致的典范。

。 ——中国台湾国泰医院汐止分院院长 简志诚

## <<孕妈咪必知100问>>

### 编辑推荐

《孕妈咪必知100问》作者有着丰富的妇产科专业知识和多年临床经验，在实际工作中他经常碰到一些准妈咪和新手妈咪对怀孕、生产这等大事或茫然无措，或担惊受怕，或满腹疑虑，于是从孕前、孕期和产后三个阶段介绍了孕妈咪们最想了解、最需要了解的孕产保健常识，希望能帮助身心发生巨大变化的孕妈咪们解决最实际的生活困扰。

《孕妈咪必知100问》文字浅显易懂，非常适合孕妈咪们轻松地阅读。

知名妇产科医师的专业建议，孕妈咪必备、新手妈咪必看！

最完整的孕前教育 · 介绍孕前健康检查参考项目 · 解释年龄对受孕机率的影响 · 分析人工受孕 · 列举调理体质、怀出理想宝宝性别的方法 · 建议提高受孕机会的作法..... 最周全的孕期需知 · 介绍妊娠初期该注意的各个事项 · 提供孕期的饮食规则与必须补充的营养来源 · 解释孕期的生理变化与病症 · 告知孕期可以进行的运动 · 导正孕期常见的迷思 · 说明孕期用药的原则与注意事项 · 介绍分娩时可能面对的各种状况 · 分述自然产与剖腹产的优缺点 · 厘清保存脐带血的意义..... 最实用的产后护理 · 解读传统坐月子的迷思 · 提供坐月子期间应注意的调养原则 · 告知产后避孕的方法 · 说明哺喂母乳对妈妈与宝宝的好处 · 提供避免产后忧郁症的妙方.....

适合阅读本书的读者包括： · 准备怀孕或正在怀孕的准妈咪。

产后不久的新手妈妈； · 陪伴妻子共同经历孕产哺喂考验的准爸爸和新手爸爸们。



<<孕妈咪必知100问>>

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>