

<<孕产全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产全书>>

13位ISBN编号：9787122061669

10位ISBN编号：7122061663

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：徐宁 编

页数：298

字数：268000

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>

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 前言

怀胎十月、生儿育女，是人类千百年来繁衍生息的自然过程；同时，孕育生命也是人类最伟大的事业，是每个家庭中的头等大事，每个做妈妈的女性一生都无法忘怀的经历。

天下做父母的，都希望孕育一个健康、聪明的宝宝。

那么，从准备怀孕的那一刻起，就需要做足“功课”：准备好孕育的“土壤”——身体和“种子”（包括健康的精子、卵子）；把握好“播种”的时节，即最佳受孕时机；随时了解生长发育状况，包括准妈妈和胎儿的变化；给予充足的营养和细心的呵护，包括照料好孕期准妈妈的饮食、生活、起居...然后，用最好的心态，迎接“收获”的时刻——宝宝的出生。

而这其中，准爸爸、准妈妈可能会遇到各种各样与怀孕有关的问题：怀孕前要做哪些检查？

什么时候受孕最好？

严重的孕吐会不会影响宝宝健康？

准妈妈该吃什么、不该吃什么？

怀孕期间腰酸、腿肿该怎么办？

孕期合并高血压等病症怎么处理？

我要为分娩做什么准备？

生宝宝时会不会痛得受不了.....翻开这本书，我们将给准妈妈、准爸爸带来包括孕前准备、孕期保健、准妈妈营养和饮食、孕期生活安排要点、孕期检查和疾病防治、分娩过程及产后保健等全面、科学、实用的孕育知识，帮助其了解孕育生命的过程，提示孕期生活中不知道的、想知道的和应该知道的关键点，解答孕期可能遇到的种种疑虑、担忧和难题，享受一个健康、轻松、快乐的孕期。

让美妙的生命之旅，从这里开始！

## <<孕产全书>>

### 内容概要

怀孕与分娩，是每个女性人生道路(或家庭发展)上很重要的一段历程。

在这短短的一年中，真可谓是“变化万千”。

为了能让广大孕产妇朋友及家人多一些孕产知识，更好地了解自己的身体，安全、愉快地度过这一重要时期，本书从孕前准备、孕期母体变化和胎儿生长状况、准妈妈营养和饮食、孕期保健与防病、安心分娩、产后护理等9个方面图文并茂地对孕产妇生活进行了详细的介绍和专业性的指导，是一本比较系统的、普及型的家庭孕产指导读物。

本书内容详实、通俗易懂、可操作性较强，是广大孕产妇朋友及家人的健康顾问。

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 书籍目录

一、孕前准备 1?孕前健康检查 孕前体检的必要性 生育能力测评表 孕前准妈妈要做的检查 准妈妈也要做健康体检 体检前的准备 孕前需要注射的疫苗 准妈妈孕前应治疗的疾病 暂时不宜怀孕的疾病 做过人工流产、剖宫产以及曾早产的女性宜何时怀孕 口腔健康影响优生 2?停止避孕措施 口服避孕药的女性宜何时怀孕 取环后的女性宜何时怀孕 服用紧急避孕药后多久才宜怀孕 停止避孕应注意的事项 3?谨慎服用药物 哪些药物对受孕有影响 可影响男性生育功能的药物 孕前慎服催眠药 长期服药的女性宜何时怀孕 孕前可以服用保健品吗 4?保持健康的生活方式 准爸妈的烟酒问题 保持体重和锻炼 避开不良环境 哪些职业女性孕前需要调换岗位 减少夜生活,早睡早起 5?均衡营养的饮食 营养储备从什么时候开始 孕前的饮食原则 少吃或不吃腌制、熏制食品 有效去除果蔬上的残留农药 需要用补品来补充营养吗 育龄女性特需的营养 为什么要补充叶酸 叶酸需要补多少、补多久 食补能满足对叶酸的需要吗 服用叶酸片的方法 准妈妈也要注意饮食 准妈妈孕前多补锌 肥胖者孕前的营养建议 体重过轻者孕前的营养建议 上班族准爸妈的饮食原则 6?养宠物与怀孕 养宠物会影响怀孕吗 弓形虫感染会带来什么影响 孕前必须做哪些检查 准妈妈与宠物共处五大原则 不养宠物也可能感染弓形虫 7?蜜月最好别怀孕 为什么蜜月期不宜怀孕 新婚期的性生活 8?准爸妈的心理健康 孕前的心理准备 如何调试孕前心理 准妈妈准备好了吗 二、把握最佳受孕时机三、孕期母体变化和胎儿生长状况四、准妈妈营养和饮食五、孕期生活安排要点六、孕期保健与防病七、高龄产妇八、安心分娩九、产后护理全攻略

## &lt;&lt;孕产全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：准妈妈每天应该保证8小时以上的正常睡眠；要按时进餐，并多吃营养丰富的食物；要保持愉快的心情，避免有较大的精神波动；要注意做适量的运动，但要避免过度劳累；居住环境要舒适、宁静、清洁、通风，并尽量减少去环境、空气不良的场所。

如果已经计划怀孕，而且没有采取避孕措施，当感到身体不舒服时，首先要考虑月经是否过期、是否是怀孕了。

通常，怀孕初期的一些身体不适的症状，与感冒、肠胃不适非常相像，而这时往往无法确知自己怀孕了。

在妊娠30~40天之间是最易被忽视的，而此时也恰是胚胎对药物最敏感的时期，所以此时切不可随使用药。

要是去医院，应该告诉医生自己准备并可能受孕的情况，以便医生作出准确的诊断和开出处方，并严格按照医嘱用药。

在还没有确定自己是否怀孕时，切勿做X线、CT等检查，还须避免长时间使用计算机或看电视。

受精后1~15天是胎儿的器官分化前期，虽不会使胚芽畸形，但可致死亡。

此时也要避免注射各种预防针。

因为在最初几周内，胚胎中枢神经系统处于分化和发育中，对温度的变化异常敏感，受热会阻碍大脑组织的生长。

所以，要避免接触高温环境（包括高温作业），不用过热的水洗澡或洗桑拿浴（水温高于42℃），适宜洗35~38℃的温水浴；宜淋浴，避免坐浴，以防止脏水进入阴道使子宫受感染，在淋浴后要注意避免着凉，尽快擦干身体和头发，穿好衣服。

## <<孕产全书>>

### 编辑推荐

《孕产全书》编辑推荐：什么时候受孕最好?严重的孕吐会不会影响宝宝健康?准妈妈该吃什么、不该吃什么?孕期腰酸、腿肿怎么办?分娩前要做什么准备?生宝宝时会不会痛得忍受不了?

br 《孕产全书》将给准妈妈、准爸爸带来孕前准备、准妈妈营养和饮食、孕期生活保健、分娩过程及产后护理与保健等全面、科学、实用的孕育知识，提示孕期生活中想知道的和应该知道的关键点，解答孕期可能遇到的种种疑虑、担忧和难题，让您享受一个健康、轻松、快乐的孕期。

<<孕产全书>>

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>