第一图书网, tushu007.com

<<准备怀孕180天>>

图书基本信息

书名：<<准备怀孕180天>>

13位ISBN编号：9787229059972

10位ISBN编号：7229059976

出版时间：2013-2

出版时间：重庆出版集团,重庆出版社

作者：邵玉芬

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

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作者简介

邵玉芬，上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授，国务院特殊津贴获得者。
国内外孕期营养学泰斗。

<<准备怀孕180天>>

书籍目录

Part1准备怀上最棒一胎：优生优孕知识早知道 一、神奇历程：受孕与优生 1.身体必备“硬件”，助你顺利受孕 2.揭开受孕过程的神秘面纱 3.预测排卵期，提高受孕率 二、种瓜得瓜：遗传与优生 1.宝宝将来更像谁 2.智力，先天还是后天 3.夫妻的血型会“打架” 4.男孩还是女孩 5.单胎与多胞胎 6.快乐可以遗传 7.备孕夫妻孕前应做遗传咨询 8.患有这些遗传病，夫妻孕前应注意 三、优生优孕：怀孕与优生 1.在最佳生育年龄生育 2.避开五个“灰色受孕期” 3.性高潮受孕，宝宝更聪明 4.怀孕优生十问 四、受孕成功早知道 1.捕捉怀孕的小信号 2.扰乱视听的假孕现象 3.检测早孕有绝招 五、把脉不孕不育症 1.不孕VS不育 2.备孕女性，读懂身体发出的危险警报 3.备孕爸爸，倾听身体发出的危险信号 4.西医药物，助你成功受孕 5.手术治疗，圆孕育之梦 Part2孕前身体大检查：给优生优孕开个好头 一、孕前检查是一道必须执行的命令 1.何时做孕前检查 2.选择医院有技巧 3.备孕夫妻孕前身体检查清单 二、孕前口腔检查，助你安全度过孕期 1.牙龈炎和牙周炎 2.蛀牙 3.阻生智齿 4.口腔卫生 三、种好疫苗再怀孕 1.乙肝疫苗——孕前9～～10个月注射 2.风疹疫苗——孕前5～～7个月注射 3.水痘疫苗——至少在孕前3个月注射 4.甲肝疫苗——至少在孕前3个月注射 5.流感疫苗——孕前3个月注射 四、做好TORCH检查，孕育优质宝宝 1.何谓TORCH检查 2.TORCH的危害 3.如何看懂TORCH血清学检验报告单 Part3孕前疾病早治疗：扫清障碍好受孕 一、妇科疾病：治好疾病，清清爽爽受孕 1.阴道炎 2.盆腔炎 3.宫颈糜烂 4.卵巢肿瘤 二、性传播疾病：无法言说之痛 1.尖锐湿疣 2.生殖器疱疹 3.淋病 4.梅毒 5.软下疳 三、常见病：做好预防，将疾病挡在门外 1.痔疮 2.结核病 3.乙肝 4.急性肾炎 5.甲状腺机能亢进 6.缺铁性贫血 四、遗传性疾病：莫将疾病延续给下一代 1.高血压病 2.糖尿病 3.心脏病 Part4孕前营养积累：让备孕夫妻“孕”力十足 一、怀上最棒胎儿，要从孕前积累营养 1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备 二、孕前体重调适，让你的孕期更顺利 1.你的体重影响你的“孕”力 2.根据体重指数评估你的体重是否达标 3.备孕男性也要控制体重 4.根据体重来调整饮食结构 三、备孕女性孕前需要补充的营养素 1.测一测自己缺乏哪种营养 2.备孕女性孕前必补营养素 四、备孕男性，一起为幸“孕”加油 1.精子的强壮需要恰当的营养做助力 2.备孕男性最需要补充的营养素 五、孕前饮食红灯：为幸“孕”扫除营养障碍 1.忌：孕前喝水太随意 2.忌：只吃素食 3.忌：做“肉食动物” 4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶 5.忌：不吃早餐 6.忌：过度进补 7.忌：食用不利怀孕的食物 8.忌：食用遭受污染的食物 六、孕前推荐食谱 1.蜂蜜鲜萝卜水 2.香菇鸡粥 3.熘肝尖 4.菠菜蛋汤 5.素炒三鲜 6.虾仁豆腐 7.红烧带鱼 8.甘薯糙米饭 Part5孕前生活调理：孕育体智双优宝宝 一、回归健康、有序的生活 1.超负荷工作不可取 2.别做迷恋夜晚的“蜘蛛侠” 3.营造有助优质睡眠的环境 4.远离烟、酒，轻松交好“孕” 5.男性不能太“热” 二、孕前谨慎用药 1.滥用药物危害大 2.致畸药物大盘点 3.孕前用药需注意 三、莫因追求外在美而伤害胎儿 1.不化妆，素面朝天别样美 2.不烫发染发，让头发自然黑亮 3.不美甲，十指洁净即是美 4.不喷香水，让体香清爽散发 5.不穿紧身、塑体衣物，舒适最重要 四、性生活，健康有序更幸“孕” 1.注意性生活卫生 2.调整性生活频率 3.端正态度，避免过度手淫 4.远离“一夜情”，让身体更健康 五、营造安全的室内环境 1.不宜住新装修的房子 2.降低室内环境污染 3.这些花草，别在家中摆放 4.宠物，再重要也没宝宝重要 5.积极防辐射 六、远离外部环境污染 1.远离化学污染 2.远离噪声污染 3.预防新车污染 4.备孕男性避免长期接触汽车尾气 5.男性不宜长期开车或骑自行车 Part6孕前运动健身：给胎儿一个健康的“家” 一、久坐不动，受孕大忌 1.女性莫“坐”失良机 2.男性久坐危害也大 二、参加孕前锻炼，优身受孕 1.孕前锻炼，好处多多 2.制订你的全身运动计划 3.孕前运动，切忌“暴动” 4.巧做运动，增强性功能 三、孕前居家保健操，助你早日坐上幸“孕”快车 1.眼部运动——让你的双眼炯炯有神 2.腿部运动——有效缓解水肿 3.腰腹部运动——提高消化功能 4.背部运动——保持脊柱弹性和健康 5.盆骨运动——为顺利自然分娩打下基础 6.肩肘运动——放松肩关节 四、上班族的孕前保健操，助你提高“孕动力” 1.护脑保健操——让你头脑更灵活 2.眼部保健操——保护视力 3.颈椎保健操——有效缓解颈部疲劳 4.肩部保健操——缓解肩部疲劳 5.背部保健操——帮你轻松摆脱背痛 6.腹部保健操——按摩腹部器官 7.腿部保健操——充分活动下肢 五、女性孕前身心调理——瑜伽，愿好“孕”早来临 1.腹式呼吸——趋避紧张情绪 2.单腿手抱膝式——赶走经前焦虑和痛经 3.半莲花单腿背部伸展式——理肝气 4.虎式——强化生殖器官 5.简易桥式——提升备孕女性的性能量 6.骆驼式——增强女性生殖系统的功能 7.放气式——刺激生殖器官 8.全蝙蝠式——控制和规律月经流量 9.蛇击式——提高肺活量 10.弓式——

保健脊柱 11.蹲式——有效收紧会阴部肌肉 12.箭式——清理情绪 六、男性孕前身心调理——瑜伽，助你身心健康交好“孕”1.摩天式——驱除忧郁心情 2.坐山式——增强双肩的灵活性 3.天鹅式——放松全身肌肉 4.飞鸟式——增强呼吸系统的功能 5.上犬式——改善脚部微循环 6.战士三式——激发男性身体活力 7.站立开启式——促进消化能力 8.侧角伸展式——增加胃肠蠕动 9.奔马式——消除负面情绪 七、双人瑜伽：浓情化不开，好“孕”自然来 1.洞穿秋水式——让双方感情升温 2.彩虹架桥式——增强身体免疫力 3.比翼双飞式——增强身体平衡协调性 4.静止童式——美化体形 5.平衡开脚式——提升性功能 6.许愿树式——建立双方亲密的联系 7.遥望远方式——拉近彼此距离

章节摘录

版权页： 插图： 1.何时做孕前检查 一般来说，备孕夫妻孕前检查的最佳时间是准备怀孕前的3～5个月。
孕前3个月左右，备孕夫妻可以考虑去医院检查是否患有乙肝病毒、风疹病毒、弓形虫、巨细胞病毒等。
2.选择医院有技巧 无论是备孕夫妻的孕前体验、优生筛查还是孕期的体检、保健以及最后的分娩，医院都是不可或缺的。
那么，怎样才能选择一家最适合自己的医院呢？
医院的安全性和舒适程度。
一般来说，备孕夫妻在选择医院的时候，首先要考虑的是医院的安全性和舒适程度。
所谓安全性，是指医院一定要正规，医生一定要专业。
建议备孕夫妻选择正规的大医院或正规专科医院，还要提前了解一下医院妇产科的医疗和服务水平，看他们是否能够提供人性化的围产期医疗保健服务，并了解一下备选医院的环境，如做检查和就诊区域之间的距离是否很近，就诊区域的环境是否舒适等。
备孕夫妻可以通过网上查询、亲自到医院咨询或是咨询已生育过的朋友等方式，对备选医院的安全性和环境舒适度作全面、深入的了解。
交通情况。
在选择医院时，交通的便利性也是一个需要考虑的因素。
如果孕妈妈去医院做检查时路上经常堵车，耽误了检查时间，会直接影响到孕妈妈的心情。
因此，在选择医院时，备孕夫妻一定要考虑到孕前产检时路上堵车是否严重，路途是否遥远，到医院后是否有停车位等问题。
医生、护士的态度。
备孕夫妻还应考察一下医生、护士的态度是否热情，若医生、护士的态度冷淡，会影响备孕女性日后做检查的心情。
经济条件。
最后，备孕夫妻还要考虑一个极为关键的因素，那就是家庭的经济条件。
建议备孕夫妻根据自身的经济能力来选择医院，干万不要为了盲目攀比而选择最贵的医院，这不仅会加重经济负担，也会让夫妻双方产生很大的心理压力。
3.备孕夫妻孕前身体检查清单 很多备孕夫妻以为，做好孕期检查就已经尽了父母的本分，如今，这种观点已经落伍啦！
优生的检查已经被提到了孕前。
备孕夫妻在确定要宝宝之后，都应该去医院做一次全面的孕前身体健康体检。
下面，就一起来看看备孕夫妻在孕前要做的体检项目吧！

编辑推荐

名人推荐

很多女性在确定自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充。
亲人们也无比关心孕妇的饮食。
但是只重视怀孕后的饮食营养显然是不够的，必须从源头——备孕期开始重视！
夫妻双方都应从孕前开始调节好饮食习惯，并适当补充营养，以储备充足的“孕力”。
——中国孕期营养学泰斗、国务院特殊津贴获得者、上海医科大学营养医学研究中心主任、复旦大学公共卫生学院教授 邵玉芬我和我的同事们，每年要为数千名新生儿接生。
我们发现，经过精心准备后再受孕的准父母，产下健康婴儿的机率更高。
但是，我们也发现一个令人担忧的现状：近五成的夫妻是在顺其自然的情况下怀孕的，还有近二成的夫妻是意外怀孕。
作为专业妇产科医生，我们提倡科学备孕。
夫妻二人一旦决定要孩子，应该给双方不低于180天（半年）的备孕期。
应该象重视孕期一样重视备孕期！
——妇产科主任医师，深圳市妇幼保健院产科三病区主任 曹伟在备孕期，夫妻俩的孕前检查是保证生出健康宝宝的必要条件之一。
但就有不少夫妻对孕前检查的了解十分有限。
比如，有的夫妻不知道最佳孕前检查时间是准备怀孕前的3-5个月；有的夫妻从未听说过“TORCH”（优生项目检查）；有的夫妻以为只有妻子需要进行孕前检查……本书有专门的孕前身体检查章节，给准爸妈更全面的孕前体检指导，最大限度地让准爸妈孕育最棒一胎！
——中国妇幼保健协会副秘书长 宋岚芹夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。
有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理；有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻；有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落……这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。
夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。
——台北母婴护理师、母婴芳香按摩师 王慎明（Grace）准备要个宝宝后，一些准妈妈仍然每天浓妆艳抹、熬夜、加班，过着“无序”的生活，准爸爸则仍然吸烟、喝酒、逛夜店；准备要个宝宝后，一些准妈妈仍然经常做美甲、烫发染发，准爸爸仍然喜欢洗热水澡、坚持穿紧身牛仔裤……正在备孕的你们，是否也有这些不良的生活习惯呢？
如果有，一定要赶快调整啦，千万不要说“无所谓”！
因为，也许只是一个小小的坏习惯，就会让你和体智双优的宝宝绝缘。
——妇产科医师，曾任职深圳市南山医院，现任职深圳和美妇儿医院 贾会云

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