

<<怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787510108365

10位ISBN编号：7510108365

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：张春改

页数：237

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>

## <<怀孕必读>>

### 内容概要

《怀孕必读（升级版）》内容丰富，科学权威，引领您走进科学孕育宝宝的新世界。让孕妈妈在家人的细心呵护下，平安顺利地度过孕期的每一天，从而为迎接健康聪明的宝宝做好充分的准备。

## &lt;&lt;怀孕必读&gt;&gt;

## 书籍目录

- 1 孕前准备：预约一个健康宝贝
    - 优生优育的前提
      - 1最佳受孕年龄和季节
      - 2警惕给妊娠带来风险的疾病
      - 6在计划受孕前，采用什么避孕方法好
      - 8避开黑色受孕期
    - 衣食住行的准备
      - 9调整自己的生活习惯
      - 11让体重恢复到标准状态
      - 12孕前适当运动，锻炼健康体魄
      - 14为10月孕程储备营养
      - 16制订完美的怀孕计划
    - 孕前应该了解的知识
      - 17了解孕妈妈的生殖系统
      - 19了解准爸爸的生殖系统
      - 19认识受孕全过程
      - 20测算排卵期，怀孕更容易
    - 孕前1个月的准备
      - 22呵护健康卵子、精子
      - 23情绪不好会降低受孕概率
      - 24做好心理准备，迎接胎宝宝到来
  - 2 准备在1月：播下一颗幸福的种子
    - 孕期饮食方案
      - 26本月营养指导
      - 27孕妈妈每日需要摄入的食物量
      - 29孕妈妈主题餐厅：美味叶酸餐
    - 孕1月生活细节
      - 30孕期可以饲养宠物吗
      - 31如何避免电磁辐射
      - 32为孕妈妈打造安全家居环境
      - 33让孕妈妈美美地睡个舒服觉
    - .....
  - 3 反应在2个月真的怀孕了吗
  - 4 适应在3月：顺利度过早孕反应期
  - 5 欣喜在4月：令人激动的胎动
  - 6 美丽在5月：散发迷人的“孕”味
  - 7 舒适在有6月：感受彼此的爱
  - 8 甜蜜在7月：睁眼看世界的宝宝
  - 9 渴望在8月：宝贝,做个好梦
  - 10 等待在9月：我和宝宝有个约会
  - 11 幸福在10个月：迎接天使的到来
  - 12 分娩：短暂疼痛换来长久幸福
  - 13 产后恢复：做健康美丽的妈妈
- 坐个好月子，健康一辈子



## &lt;&lt;怀孕必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：肺结核具有极强的传染性，因此，患有肺结核的女性，即使经过治疗痊愈，也要等病灶稳定2~3年后，已经吸收好转，基本稳定，而且不需要用抗结核药物治疗后，才可以考虑怀孕。

怀孕后要注意营养和及早进行产前检查，以便在医生的监护及治疗下平安地度过孕期，保证母婴健康。

为避免孕期患肺结核，备孕女性要提前接种卡介苗，远离肺结核病人，如有持续低热、容易疲劳、咳嗽、咯血等症状，应及时就诊。

如果怀孕后发现患了肺结核，应及时找医生诊治。

· 孕前有痔疮需要治疗吗十人九痔，痔疮是最常见的影响人类健康的疾病之一。

为避免在孕期受这种疾病的困扰，女性宜在孕前治疗痔疮。

因为，在怀孕期间，女性机体分泌的激素易使血管壁的平滑肌松弛，增大的子宫压迫腹腔的血管，这样会使怀孕的妇女原有的痔疮加重，导致排便困难，甚至会出现很严重的血栓。

如果不做手术的话痔疮会坏死，如果做手术会影响到孩子，甚至导致早产，进退两难。

因此如果原来有痔疮的女性，在怀孕前应积极治疗痔疮。

痔疮严重的女性，可以在孕前借助手术彻底根治。

如果属于轻度的内痔，可以采取非手术治疗，包括内服药物、外用药物和硬化剂注射法，并加强生活保健避免痔疮扩大。

<<怀孕必读>>

编辑推荐

《怀孕必读(升级版)》是：指导专家 / 戴淑凤北京大掌第一临床医学院妇产儿童医院教授中国优生科学协会理事中国优生优育协会理事。

<<怀孕必读>>

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>