第一图书网, tushu007.com

<<孕妈妈40周同步健康方案>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周同步健康方案>>

13位ISBN编号：9787542742728

10位ISBN编号：7542742728

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：卢丽娜//程小萍

页数：255

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

内容概要

妈妈的双手托起了宝贝的整个世界，孕育宝宝的过程是女人一生中最幸福的时刻，百般疼惜、千般呵护、万般期待，只为一个小生命的呱呱坠地。
面对怀中的小婴儿，妈妈也会感到手足无措，各种科学育儿的金点子、宝宝成长发育必不可少的好主意，都是妈妈抚育宝宝的得力助手。
为他创造一个宽松的成长环境，宝宝一定会更健康、更聪明。

作者简介

卢丽娜，广州市第一人民医院妇产科主任医师，广州医学院硕士研究生导师。
同时担任中华医学会广东省妇产科学会委员，被评为广州市卫生局优秀科技人才。
从事妇产科临床工作30余年，对处理妇产科疑难杂症有自己独到的见解和治疗方法。
在临床工作之余，还参加多项科研项目的研究工作。
发表学术论文21篇，主持和参与省、市级科研课题7项。
程小萍，1999年毕业于湖南医科大学临床医学专业，2003年取得广州医学院妇产科临床医学硕士研究生学位。
先后在江西省妇幼保健院、北京市和平里医院从事妇产科临床工作。
擅长妇产科常见病、多发病的诊治及孕产妇的保健等。

书籍目录

Part.01 生一个聪明健康的宝宝计划受孕孕前准备女性的最佳生育年龄男性的最佳生育年龄提前11个月注射乙肝疫苗提前10个月做全身健康检查提前8个月注射风疹疫苗提前3个月补充叶酸孕前需清除体内有害物质提前6个月看牙孕前心理准备孕前必须治愈的疾病影响精子质量的因素生男生女的奥秘选择宝宝性别的方法高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿的原因优生优孕影响优生的因素怀孕的过程自测排卵日期应避免特殊情况下的受孕如何提高受孕质量性生活频繁对优生不利怀孕的最佳季节优生与受孕日寸机有关怀孕的最佳时刻四月生的孩子健康受孕时间10忌准爸爸优生饮食原则生物钟与优生的关系孩子聪明与否关键在于母亲孕妇的最佳怀孕情绪使用家用电器会影响优生电磁波对胎儿有什么影响怀孕前使用哪些药物会影响优生孕妇的体质与优生怎样减少农药对优生优育的危害34遗传与优生如何生一个健康的宝宝Part.02 周密的怀孕准备怀孕前3个月准妈妈一定要知道的孕前常识过胖、过瘦都不易怀孕停服避孕药后多久再怀孕比较合适暂时离开有害的工作环境怀孕前要加强身体锻炼怀孕前护肤应注意什么人工流产对生育会造成哪些影响计划怀孕前须注意哪些药物不可勉强的性生活不要再跟宠物腻在一起准妈妈不宜做的事情有高血压的妇女不宜怀孕甲亢的妇女不宜怀孕有哮喘病须慎重怀孕有肾病的女性不宜怀孕有淋病的妇女慎重怀孕酒后不宜怀孕吸烟不利于孕育宝宝新婚夫妇不宜睡电热毯流产后不应立即怀孕不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕丈夫一定要懂的事情多学习孕产知识多吃助孕食物男性也要做孕前检查需要谨慎用药向香烟说再见要穿棉质内裤停止长途骑车运动小孕不育公开说什么是不孕不育症男性不育的主要病因如何治疗男性不育症女性不孕有哪些症状如何治疗女性不孕症如何成功爱孕Part.03 新生命奇妙的旅行平安的妊娠期怀孕第0-4周怎样预知是否怀孕妊娠试验是怎么回事妊娠诊断用试纸能否准确诊断是否怀孕两次妊娠试验结果不一致怎么办异常妊娠哪些人容易发生宫外孕如何鉴别宫外孕自然流产的原因自然流产的预防措施有哪些婚后第一胎不宜人工流产流产后的注意事项妊娠保健常识怀孕第0-4周应该注意的事项怎样写妊娠日记如何推算预产期怎样选择医院确认怀孕后需做哪些检查高龄女性怀孕早期应做哪些检查如何确认怀孕几周了怀孕初期注意事项胎宝宝成长记录胎儿的健康判断怀孕第O-4周胎儿的发育情况妊娠常见小状况阴道流血要警惕孕早期腹痛的鉴别与处理孕妇早期感冒和发热的防治怀孕第5-8周妊娠保健常识怀孕第5-8周应该注意的事项什么是孕吐不能用药物抑制孕吐怀孕期间，有时嗜睡，有时失眠，怎么办为什么会有早孕反应怀孕早期的其他反应如何控制早孕反应症状孕早期能过性生活吗孕期从事家务应该注意什么孕妇洗衣服应注意什么哪些预防针孕妇不能打孕妇做X线检查会不会伤害宝宝孕妇不能做CT检查哪些药物孕妇不能吃孕妇服用成药要注意什么孕妇不宜服用的中成药孕妇怎样选择止咳药孕妇应少用滋补药品孕妇为何不要多闻汽油味做个干净漂亮的准妈妈缓解疲劳有方法穿什么衣服合适胎宝宝成长记录怀孕第5-8周胎儿的发育情况胎儿的健康判断胎儿的大脑发育情况胎儿的五感发育胎儿的运动发育妊娠常见小状况水肿的预防腹部胀痛是不是流产先兆小腿抽筋的预防怀孕第9-12周妊娠保健常识怀孕第9-12周应该了解和准备的事孕妇做B超会影响胎儿发育吗妊娠期不能戴隐形眼镜什么是“ 绒毛吸取术 ”“ 绒毛吸取术 ”有什么优点“ 绒毛吸取术 ”要注意什么孕妇切忌与猫玩耍电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗为什么产前检查要从怀孕早期开始怎样定期进行产前检查为什么要测量骨盆工作的孕妇必须注意的问题为什么提倡孕妇边怀孕边工作孕期为什么不能用化妆品怀孕后皮肤粗糙，长面疮怎么办怀孕期间掉头发怎么办孕妇可以开车吗孕妇可以长时间吹电扇吗孕妇内衣穿着孕妇着装要宽松孕妇不宜穿高跟鞋妈妈快乐，宝宝才能健康不良情绪对宝宝的影响胎宝宝成长记录怀孕第9-12周胎儿的发育胎儿牙齿的发育胎儿感知能力的发育胎儿智力的发育胎教方法实施胎教不要心切怀孕初期胎教丈夫做什么怀孕第9-12周孕妇的情绪胎教音乐胎教抚摸胎教妊娠常见小状况感染风疹对母体及胎儿有什么影响受孕之前感染风疹会影响胎儿吗孕妇发现感染了风疹该怎么办孕妇感染尖锐湿疣怎么办如何避免尖锐湿疣产生的不良后果怀孕第13-16周妊娠保健常识妊娠第13-16周的注意事项孕妇如何保健上班的孕妇要注意什么怀双胞胎的孕妇要注意什么孕妇不宜睡席梦思床孕妇可以跳舞吗孕妇坐公交车时要注意的事项孕期性生活要使用避孕套孕妇居室内不宜铺地毯孕妇睡觉不宜开灯高龄产妇妊娠的危险孕妇睡觉姿势不当危害健康孕妇左卧位睡眠的好处孕妇要保证适量的有氧运动胎宝宝成长记录怀孕第16周胎儿的发育情况胎儿会打嗝了胎教方法语言胎教，跟宝宝聊天语言胎教的形式和方法运动胎教好处多怀孕第16周妈妈听音乐胎教妊娠常见小状况孕妇感冒怎么办上班途中如何避免呕吐什么是先兆流产妊娠期母体的变化妊娠时常合并

的性病头昏眼花的预防和治疗孕妇便秘的预防和治疗怀孕第17-20周怀孕保健常识妊娠第17-20周的注意事项什么是胎动孕妇产前诊断怀孕几个月日寸能感觉到胎动孕妇尿液的检查关注孕妇体重孕妇运动，一举两得Part.04 女人最伟大的时刻痛并快乐着分娩Part.05 科学坐月子新妈妈产后保健

章节摘录

插图：Part.01 生一个聪明健康的宝宝计划受孕孕前准备女性在怀孕前的准备工作主要分三类：身体、心理、物质。
身体方面的准备指应预防和及时医治可能会影响孕期母儿健康的疾病；心理方面应高速精神状态，积极做好迎接新生儿的准备；物质方面的准备指做好孕期及哺育孩子所需要物质及资金储备。
女性的最佳生育年龄在我国提倡每对夫妇只生一个孩子。
女性在什么时候生育最佳，既对母亲身体健康无大的影响，又有利于优生，这是准妈妈普遍关心的问题。
由我国北方、南方15个城市500多名医护人员协作，历时8年完成的一个研究课题提供了正确答案：中国女性的最佳生育年龄为24-34岁。
调查表明，在24-29岁、30-34岁生育的新生儿，其体格发育指标几乎完全一致，都是所有年龄组中最佳的，而且早产和过期产率也最低。
所以24-34岁为中国女性的最佳生育年龄。
女性生理和发育的特点表明，24岁以后身体的发育才完全成熟。
另外，24岁以上的女性生活经验也相对丰富，有利于对婴儿的哺育。
若过早生育，女性的子宫和骨盆还没有发育成熟，容易发生难产。
过晚生育对母婴的健康也不利，女性在35岁以后，骨盆和韧带会变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱，分娩时容易发生难产，增加产妇的痛苦，新生儿可能发生窒息、感染、产伤，甚至死亡。
另外，女性在3S岁以后，卵巢功能开始衰退，卵子容易畸变，使胎儿畸形。

编辑推荐

《孕妈妈40周同步健康方案》：图说生活·妈咪宝贝系列。
全程悉心呵护，指导您怀孕、妊娠、分娩、第一步都安全从容，顺利度过孕产40周。

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