

<<健康快乐孕产全书>>

图书基本信息

书名：<<健康快乐孕产全书>>

13位ISBN编号：9787543682689

10位ISBN编号：7543682680

出版时间：2012-5

出版时间：张荣君 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：张荣君 编

页数：533

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>

<<健康快乐孕产全书>>

前言

两个相爱的人，在步入婚姻的神圣殿堂、度过了一段甜蜜的两人世界的日子后，都想要一个健康聪明的宝宝，升华赤诚之爱，见证永恒之情。

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。

从计划怀孕到新生儿出生，年轻的父母会遇到很多问题。

怀孕会给孕妇带来一些生理和心理上的变化，而且随着胎龄的增加，又会出现诸如营养、健康、防病、胎教、防止胎儿畸形等方面的问题。

如何把十月怀胎看成一个快乐的过程而不是一种单纯的责任与负担，孕妇需要了解许多孕期知识，丈夫也需要了解孕妇生理、心理变化的基本特点和一些胎教知识，积极配合妻子孕育健康的宝宝。

本书内容丰富，注重细节，涵盖面广，包括准妈妈在孕前、孕期、分娩期、产褥期的身体变化、生活起居、饮食、衣着、运动和心理特点，宝宝的生长发育特点、胎教宜忌，以及在此期间可能出现的各种问题。

有了本书，在您孕育宝宝的全程中就像有一位医术高明的妇产科专家始终陪护在您的身边，给予您体贴入微的指导，打消您在孕育宝宝过程中的所有顾虑，全方位悉心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟，使您轻松愉快地度过一段奇妙之旅。

相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最关妙的回忆。

本书是由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成的，作者参阅了大量国内外最新资料，力求使本书知识上最新、学术上最具科学性和权威性。

本书文字通俗易懂、条目清晰，便于读者查阅，具有很高的实用价值。

相信每位年轻父母都能从本书中获得有益的帮助，祝愿每位准妈妈都能健康快乐地度过孕育宝宝的美好时期，祝愿每对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝！

<<健康快乐孕产全书>>

内容概要

《健康快乐孕产全书》内容丰富，涵盖面广，注重孕妇所关心的孕产过程的各种细节，着重阐述准妈妈在孕前、孕期、分娩期、产褥期的身体变化、生活起居、饮食、衣着、运动和心理特点，宝宝的生长发育特点、胎教宜忌，以及在此期间可能出现的各种问题。

在孕育宝宝的全程中就像有一位医术高明的妇产科专家始终陪护在准妈妈身边，给予体贴入微的指导，打消准妈妈在孕育宝宝过程中的所有顾虑。

《健康快乐孕产全书》是由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成的，作者参阅了大量国内外的最新资料，力求使《健康快乐孕产全书》知识最新、学术上最具科学性和权威性。

《健康快乐孕产全书》文字通俗易懂，条目清晰，便于读者查阅，具有很高的实用价值。

<<健康快乐孕产全书>>

书籍目录

- 孕前——快乐准备期 1.孕前准备 2.夫妻最佳生育年龄 3.孕前优生咨询 4.孕前去医院做一次身体检查 5.家族遗传性疾病 6.哪些病必须治愈才能受孕？
- 7.孕前做一次口腔保健 8.孕前牙齿的保健 9.孕前积极调整不正常的体重 10.孕前做好心理准备 11.孕前积极进行各种体育锻炼 12.孕前居室的准备 13.孕前营养准备 14.孕前营养特餐 15.正确补充叶酸 16.正确补充维生素 17.孕前必须禁忌的食品 18.目前有哪几种避孕措施？
- 停止避孕后多久可以怀孕？
- 19.妇女剖宫产后几年可以再孕？
- 20.远离有害物质 21.做好防疫计划 22.哪些岗位的女性孕前需换工作？
- 23.妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题？
- 24.选择最佳受孕季节 25.怎样选择最佳受孕日期？
- 26.排卵期的计算方法 27.选择最佳时刻受孕 28.生男与生女 29.生男孩的步骤 30.生女孩的步骤 孕期——健康孕育期 怀孕第一个月（0~4周） 1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.如何自我诊断早孕？
- 5.准妈妈怀孕后的身体变化 6.怀孕早期的检查 7.保护小宝宝心、脑成形不受侵害 8.正确认识电磁波 9.孕妇防辐射服作用有多大？
- 10.x线照射伤害胎宝宝 11.孕期照相有危害吗？
- 12.孕妈妈需要补充的营养物质 13.胎宝宝需要的营养物质 14.孕妈妈早期妊娠的营养特点 15.孕妈妈应保持良好的进食行为 16.孕早期每日膳食构成 17.孕早期一日食谱 18.孕早期常用食谱 19.孕妈妈要保证一定的饮水量 20.孕妈妈要保持良好的饮水习惯 21.以下几种水孕妈妈不能喝 22.孕妈妈要科学吃酸 23.对准妈妈食用西红柿的建议 24.孕妈妈不宜长期素食 25.孕妈妈不宜偏食、挑食 26.哪些东西孕妈妈不宜多吃 27.孕妈妈是否需要额外补碘 28.孕妈妈应怎样补锌？
- 29.孕妈妈怎样补充叶酸？
- 30.孕妈妈必不可少的零食 31.孕期运动的理由 32.怀孕早期的家务和运动 怀孕第二个月（5~8周） 1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.什么是早孕反应？
- 5.减轻妊娠呕吐的方法 6.早孕反应饮食疗法 7.如何看懂化验单？
- 8.如何计算预产期？
- 9.胎宝宝各器官分化发育时间表 10.宝宝流产5大原因 11.流产的种类和处理方法 12.出现先兆流产怎么办？
- 13.习惯性流产 14.子宫颈机能不全的防治 15.什么叫人工流产？
- 16.人工流产的方法 17.何时做人工流产比较好？
- 18.人工流产应注意哪些问题？
- 19.人工流产后的保健 20.人工流产会引起月经不调吗？
- 21.人工流产后多久可以开始性生活？
- 22.人工流产后多久可以再孕？
- 23.多次人工流产有什么危害？
- 24.人工流产术后有哪些现象属于异常？
- 25.怀孕期何时易导致宝宝畸形？
- 26.了解和排除诱发胎儿致畸的因素 27.孕早期发热对宝宝的影响 28.病毒感染与胎宝宝畸形 29.早孕期如何预防病毒感染？
- 30.孕期用药八大原则 31.远离宠物 32.烟酒对宝宝的危害 33.噪声对宝宝的影响 11.铅污染对母体的危害 12.准妈妈的居室 13.孕期暂停佩戴隐形眼镜 14.孕早期口腔保健的特点 15.木糖醇口香糖的作用 16.给胎宝宝一双明亮的眼睛 17.孕妈妈使用眼药需要注意什么？
- 18.孕妈妈忌涂清凉油、风油精 19.孕早期性生活 20.孕妈妈在孕早期出现头痛怎么办？
- 21.孕妈妈胃痛怎么办？
- 22.孕妈妈如何防晕厥？

<<健康快乐孕产全书>>

- 23.成人疾病起源于胎儿 24.准妈妈患感冒怎么办？
 25.孕妇如何预防风疹？
 26.准妈妈白带异常怎么办？
 27.准妈妈怀孕后如何工作？
 28.准妈妈的情绪会影响宝宝吗？
 29.孕妈妈不良情绪的调节 30.准妈妈应怎样摆脱消极情绪？
 31.准妈妈的态度对胎儿的影响 32.准妈妈怎样缓解压力？
 33.准妈妈心理调适的方法 34.孕早期什么情况下应立即去医院？
 35.丈夫在孕早期怎样帮助妻子？
- 怀孕第四个月（13～16周） 1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.准妈妈睡个好觉 5.孕中期适度的性生活有益于健康 6.怀孕期间体重增加多少为宜 7.孕期的饮食标准 8.营养不良对准妈妈的影响有哪些？
 9.营养不良对胎儿的影响是什么？
 10.营养过剩对准妈妈的危害是什么？
 11.营养过剩对胎儿的影响是什么？
 12.孕中期孕妈妈的营养特点 13.孕中期每日膳食构成 14.孕中期一日食谱 15.孕中期常用食谱 16.关于宝宝的胎动 17.胎儿也会发脾气 18.产前筛查 19.什么是先天愚型？
 20.如何避免产生先天愚型儿？
 21.产前诊断 22.母子血型不合性溶血病 23.孕中期心理保健 24.孕中期的口腔保健 25.孕中期的运动 26.关于孕期体操 27.孕期运动注意事项 28.孕妈妈骑车应注意什么？
 29.丈夫在孕中期怎样帮妻子？
- 怀孕第五个月（17～20周） 1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.胎儿宫内发育迟缓 5.准妈妈发生血小板减少怎么办？
 6.准妈妈发生腹泻怎么办？
 7.准妈妈出现小腿抽筋怎么办？
 8.准妈妈出现头晕怎么办？
 9.准妈妈出现静脉曲张怎么办？
 10.高龄产妇的孕期危机 11.智力与遗传有何关系？
 12.科学看待胎教 13.国内外近代胎教有何新的进展？
 14.孕中期胎教 15.胎教让宝宝拥有好性格 16.如何进行语言胎教？
 17.如何进行抚摸胎教？
 18.如何进行音乐胎教？
 19.饮食胎教 20.准爸爸在胎教中的作用 21.准妈妈为什么易患缺铁性贫血？
 22.如何预防妊娠期贫血？
 23.孕期为什么需要常规补铁制剂？
 24.准妈妈缺铁性贫血食疗方法 25.准妈妈贫血食疗粥 26.准妈妈为什么需要补充微量元素？
 27.孕期怎样补充微量元素？
 28.维生素B12帮准妈妈造血 29.孕妇不宜常吃精制食物 30.准妈妈的补钙问题 31.孕期吃水果越多越好吗？
- 怀孕第六个月（21～24周） 1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.准妈妈为什么经常会心慌气急？
 5.妊娠期糖尿病 6.妊娠期糖尿病的饮食治疗 7.糖尿病患者食品交换份法 8.妊娠期糖尿病的运动治疗 9.妊娠期糖尿病患者运动注意事项 10.准妈妈的便秘问题 11.准妈妈便秘食疗方 12.准妈妈的解“秘”美食——翠菜香卷 13.准妈妈的痔疮问题 14.准妈妈出现腰酸背痛怎么办？
 15.准妈妈患阑尾炎怎么办？
 16.准妈妈患胆囊炎怎么办？
 17.准妈妈患急性肾盂肾炎怎么办？

<<健康快乐孕产全书>>

- 18.肾盂肾炎准妈妈调理食谱 19.什么是孕期菌尿症？
 20.准妈妈患肾小球肾炎怎么办？
 21.准妈妈患肝炎怎么办？
 22.准妈妈乙肝表面抗原阳性怎么办？
 23.肝炎准妈妈饮食原则 24.肝炎准妈妈调理食谱 25.准妈妈患心脏病怎么办？
 26.心脏病准妈妈调理食谱 27.准妈妈怀孕期间能不能注射疫苗？
 28.准妈妈孕期旅游 29.旅游百宝箱 30.准妈妈冬日防燥食疗 31.孕妇最容易犯的20种错误 怀孕第七个月（25～28周）1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.孕妇须知 4.胎盘早剥的防治 5.前置胎盘的防治 6.妊娠期高血压疾病 7.妊娠期高血压疾病调理食谱 8.准妈妈耻骨疼痛的原因与防治 9.探索胎儿的神奇世界 10.妊娠纹的预防 11.孕期禁忌、习俗新解 12.美丽与宝贝可以兼得 13.准妈妈应该少食甲鱼、螃蟹 14.准妈妈不能滥用维生素A 15.妊娠期用药对胎儿的影响 16.准妈妈别乱用抗生素 17.上班族准妈妈警惕危险源 18.准妈妈是否需要束腹带？
 19.孕中期的日常保健 20.准妈妈中药食补 21.准妈妈四次B超不可少 怀孕第八个月（29～32周）1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.自我监护胎儿安危 5.早产相关问题 6.发生胎位不正怎么办？
 7.孕晚期易出现的突发情况 8.孕晚期口腔保健 9.准妈妈孕晚期运动 10.临产的误区 11.孕期要培养高尚情操 12.孕晚期——胎教的巩固时期 13.准妈妈要当心水肿 14.孕后期谨防宫内感染 15.孕后期的腹痛 16.孕后期的胃灼痛 17.唇、舌、口角炎症如何食疗？
 18.什么是孕产期心理障碍？
 19.产前抑郁早预防 20.怀孕后期营养饮食应注意什么？
 21.孕晚期每日膳食构成 22.孕晚期一日食谱 23.孕晚期常用食谱 24.丈夫在孕晚期怎样帮助妻子？
 怀孕第九个月（33～36周）1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.增加顺产几率的几种方法
 5.孕晚期练习促进顺产的运动 6.母乳喂养的孕期准备 7.引产比正常分娩痛苦吗？
 8.高龄初产妇必须剖宫产吗？
 9.胎儿小就不用做剖宫产吗？
 10.羊水异常的原因及处理方法 11.准妈妈缓解胀气的方法 12.准妈妈乘车注意事项 13.预防产后静脉栓塞始于孕期 14.死胎相关问题 15.孕晚期的性生活 16.脐带缠绕问题 怀孕第十个月（37～40周）1.准妈妈的变化 2.胎宝宝的成长 3.准妈妈须知 4.制订生产计划书 5.准爸爸的准备工作 6.胎膜早破相关问题 7.过期妊娠相关问题 22.产程中常用的呼吸法有哪些？
 23.产痛——为幸福喝彩 24.分娩阵痛要不要喊出来？
 25.什么叫无痛分娩？
 26.无痛分娩就是绝对不疼吗？
 27.产程中如何自我放松，减轻产痛？
 28.控制疼痛的心理学方法有哪些？
 29.什么是笑气镇痛？
 30.关于硬膜外麻醉镇痛 31.关于水中分娩 32.关于拉玛泽减痛分娩法 33.选择坐式分娩有哪些好处？
 34.产程中医院可提供什么服务？
 35.产程中丈夫应如何陪产？
 36.产程中产妇、丈夫、助产人员如何相互配合？
 37.剖宫产的孩子更聪明吗？
 38.什么是晚期引产术？
 39.常见的分娩期严重并发症有哪些？
 40.关于胎儿窘迫 41.什么是晚期产后出血？
 42.晚期产后出血的原因有哪些？
 43.关于产褥感染 44.产后应什么时候复查身体？
 45.产后查体都查哪些内容？
 产褥期——健康恢复期 1.什么叫“月子”？
 产妇需要“坐月子”吗？

<<健康快乐孕产全书>>

- 2.坐月子期间身体发生了哪些变化？
- 3.究竟有没有必要坐月子？
- 4.坐月子有哪些基本注意事项？
- 5.坐月子的休养环境 6.什么叫恶露？
正常的恶露是怎样的？
- 7.为什么产妇产后出汗多？
- 8.酷暑天究竟该如何科学地坐月子？
- 9.为何有些产妇会出现手痛？
- 10.为什么说“越晚下床越好”是错误的？
- 11.新妈妈坐月子的饮食原则 12.产妇在月子中应该避免食用哪些食物？
- 13.分娩后如何安排产妇饮食？
- 14.产褥期为什么需要增加营养？
- 15.产褥期饮食应该注意什么？
- 16.产妇如何注意饮食卫生？
- 17.产后月子里为什么不要忌盐？
- 18.为何产妇不可以只喝汤不吃肉？
- 19.剖宫产后不能吃海鲜吗？
- 20.月子里为什么要吃蔬菜、水果？
- 21.产妇为什么不宜过多滋补？
- 22.产妇每天的营养需求是多少？
- 23.产后需不需要大补？
- 24.产后可不可以吃红糖？
吃多少比较适宜？
- 25.为什么产后应当吃公鸡而不能吃母鸡？
- 26.产后可不可以吃辛辣的食物？
- 27.产后可不可以沐浴？
- 28.月子里不能洗头、梳头吗？
- 29.“月子里不可刷牙”，这有道理吗？
- 30.产后是否真的不能吹风？
- 31.坐月子可不可以看电视及书报？
- 32.产后中医药调理 33.产妇可不可以服用人参？
- 34.产后便秘应怎样调理？
- 35.如何预防产后尿潴留？
- 36.为什么有些产妇产后第一次起床小便时会突然晕倒？
- 37.为什么产后要让宝宝勤吸奶？
- 38.为何产妇脾气大？
- 39.“满月即可恢复性生活”，这种说法对吗？
哺乳期需要避孕吗？
- 40.如何预防产后子宫脱垂？
- 41.产后头发的保养 42.产后皮肤的保养 43.产后祛斑的方法 44.产后会发生哪些精神心理问题？
- 45.什么是产后沮丧？
- 46.什么是产后抑郁？
- 47.什么是产后精神病？
- 48.如何预防产后精神心理疾病？
- 49.产后可以做哪些活动？
- 50.做产褥操需要注意什么？
- 51.产妇的产褥期自我检查 52.产妇美容药膳 53.产后内衣选择及卫生注意事项 54.引起产后性冷淡的四

<<健康快乐孕产全书>>

- 个因素 55.产妇何时放置宫内节育器为宜？
- 56.产后乳房护理 57.产妇何种情况需稍微限制水分的摄取？
- 58.如何正确地给宝宝哺乳？
- 59.乙肝表面抗原阳性的产妇能否哺乳？
- 60.发生乳胀应该怎么办？
- 61.出现乳汁不足应怎么办？
- 62.如何退奶？
- 63.发生乳头皲裂时应怎样处理？
- 64.产妇在分娩后3个月内忌多吃味精 65.产后腰痛的原因 66.预防产后腰痛四计 67.产妇如何预防感冒？
- 68.产妇感冒后是否可以继续哺乳？
- 69.吃哪些感冒药比较安全？
- 70.产后发热的原因 新生儿期——呵护宝宝健康 1.什么是新生儿期？
- 2.为什么新生儿的呼吸不规律？
- 3.宝宝的正常心跳次数是多少？
- 4.新生儿的正常体温是多少？
- 为什么宝宝出生时需要保暖？
- 5.如何给宝宝测体温？
- 6.宝宝的居室环境有什么要求？
- 7.夏天宝宝的居室可以使用空调吗？
- 8.宝宝居室的温度及湿度应如何调控？
- 9.宝宝打喷嚏是不是感冒了？
- 10.为什么应避免让很多人接触新生儿？
- 11.宝宝为何容易发生呕吐？
- 应如何护理？
- 12.如何区别宝宝是呕吐还是溢奶？
- 13.宝宝打嗝是怎么回事？
- 14.新生儿一次喂哺多少较适宜？
- 15.母乳喂养时如何判断宝宝是否吃饱？
- 16.注意宝宝的小便 17.观察宝宝的大便 18.什么叫新生儿黄疸？
- 19.新生儿黄疸如何护理？
- 20.什么叫新生儿生理性体重下降？
- 21.为什么会出现新生儿生理性体重下降？
- 22.新生儿为什么好发脓疱？
- 23.如何护理宝宝娇嫩的肌肤？
- 24.为何宝宝的鼻尖上会有一些白色的小点儿？
- 25.新生儿的乳房肿大是不是有病？
- 26.新生女婴为什么会阴道出血？
- 27.新生儿的产瘤及护理 28.如何通过观察小儿的囟门发现疾病？
- 29.囟门应如何清洁及防护？
- 30.为何“马牙”挑不得？
- 31.新生儿的脐带应如何护理？
- 32.新生儿体重增长的标准是多少？
- 33.新生儿出现湿疹应怎么办？
- 34.新生儿要不要剪指甲？
- 35.为什么不要用母乳涂抹宝宝的面部？
- 36.新生儿的五官应怎样护理？
- 37.新生儿的鼻子不通气怎么办？

<<健康快乐孕产全书>>

- 38.宝宝鹅口疮的症状及护理 39.宝宝为什么每天睡得多、醒得少？
 40.我家的宝宝是个“夜哭郎”怎么办？
 41.如何给宝宝创造一个良好的睡眠环境？
 42.新生儿睡觉时为什么会惊跳？
 43.宝宝选择何种睡姿比较安全？
 44.哄宝宝入睡的8种错误方法 45.怎样给新生儿洗澡？
 46.如何解读婴儿的哭声？
 47.如何给宝宝穿脱衣物？
 为什么不能把宝宝包成“蜡烛包”？
 48.如何防护尿布疹？
 49.为什么尿布包裹不当会导致宝宝髋关节脱臼？
 50.如何给宝宝换尿布？
 51.如何正确地抱宝宝？
 52.母乳喂养的宝宝应间隔多长时间喂一次？
 53.为什么要提倡母乳喂养？
 54.哺乳前应做何准备？
 55.母乳喂养应注意哪些问题？
 56.两次哺乳之间需不需要加糖水或牛奶？
 57.为什么要给宝宝做抚触？
 58.抚触前应做何准备？
 59.如何给宝宝做抚触？
 60.抚触时应注意哪些问题？
 61.为何要让宝宝游泳？
 62.宝宝游泳有什么要求？
 63.新生儿游泳有哪些注意事项？
 64.什么是新生儿疾病筛查？
 目前我国法定筛查的新生儿疾病有哪些？
 65.为什么要做新生儿听力筛查？
 66.对有听力障碍的宝宝如何进行早期干预？
 67.卡介苗接种的目的及机体反应是怎样的？
 68.乙肝疫苗接种的目的是什么？
 应注意哪些问题？
 69.婴幼儿疫苗注射前后通常需要注意哪些问题？
 70.新生宝宝的感官发育和早期练习 71.为什么要重视宝宝的早期教育？
 72.宝宝的早期教育有哪些？
 73.如何对新生儿进行感觉训练？
 74.早期教育“三忌” 75.玩具与孩子的性格 76.如何给宝宝选择玩具？
 77.怎样提高宝宝的情商？
 78.婴幼儿素质教育需要“五心” 79.教育孩子的十大误区 80.怎样训练婴幼儿的语言能力？
 81.0~3个月的宝宝应如何训练？
 82.4~6个月的宝宝应如何训练？
 83.7~9个月的宝宝应如何训练？
 84.10—12个月的宝宝应如何训练？
 新生儿常见疾病预防与处理 1.新生儿破伤风的预防与处理 2.什么是新生儿病理性黄疸？
 3.新生儿眉宇间发红是怎么回事？
 4.新生儿脐带脱落后脐部突出如何处理？
 5.什么是新生儿脐炎？

<<健康快乐孕产全书>>

- 6.新生儿为何易得硬肿症？
 - 7.新生儿为什么容易感染？
 - 8.什么是新生儿肺炎？
 - 9.婴儿生理性腹泻的特点 10.如何判断新生儿腹泻？
 - 11.什么是婴儿饥饿性腹泻？
 - 12.怎样预防婴儿秋季腹泻？
 - 13.隐睾症何时治疗为好？
 - 14.新生儿颈部肿块将来会造成斜颈吗？
 - 15.母子血型不合的新生儿溶血是怎么回事？
 - 16.新生儿肠绞痛怎么办？
 - 17.什么是新生儿皮下坏疽？
 - 18.高热惊厥会留下后遗症吗？
 - 19.男孩阴囊肿大会是哪些疾病？
 - 20.新生儿低钙血症如何防治？
 - 21.新生儿中耳炎是由感冒引起的吗？
 - 22.怎样判断孩子是不是得了中耳炎？
 - 23.胎粪吸入综合征是什么？
 - 24.如何纠正婴儿“偏头”？
 - 25.惊跳与惊厥有什么区别？
 - 26.家庭如何应急处理小儿高烧？
 - 27.新生儿低血糖症的病因、分型与表现 28.什么是新生儿喉喘鸣？
 - 29.孩子头部撞伤以后应该注意什么？
- 附：小儿发育标准

章节摘录

版权页：插图：生一个健康、聪明的孩子是每个“准妈妈”的愿望。

要实现这个愿望，自身健康是必不可少的。

而疾病是危害健康的大敌，急性传染病或严重的心、肝、肺、肾等重要脏器的器质性病变，都会直接影响卵细胞的质量。

由这些生殖细胞发育的胎儿，不但生长迟缓、体重低，而且容易流产、早产、胎儿畸形或死胎。

同时，患有这些疾病的女性在妊娠分娩过程中风险较大，容易导致脏器衰竭，甚至可以危及生命。

另外，男女一方患有其他传染性疾病，如肺结核、梅毒、淋病、尖锐湿疣等在传染期均不宜受孕。

有些慢性病短时间不能治愈，但经过合理、恰当的治疗，待病情好转后，也可以妊娠。

这些疾病主要有：在妊娠前如发现患有贫血，首先要查明原因，确定是属于哪一种原因引起的贫血，然后进行治疗。

如系缺铁性贫血，要在食物中增加含铁和蛋白质丰富的食品，如仍不好转，应服用铁剂，待贫血基本被纠正之后，即可妊娠。

在受孕前应按医嘱进行合理治疗，把血压控制在正常的水平，自觉症状基本消失，即可以妊娠。

但应比一般孕妇更加注意孕期检查，经常测量血压，并提防妊娠期高血压疾病的发生。

严重的肾脏病患者不宜妊娠。

症状较轻且肾功能正常者，经医生允许可以妊娠，但要经过合理治疗，要把浮肿、蛋白尿和高血压等主要症状控制住，妊娠后也应警惕妊娠期高血压疾病的发生。

肾结石也会在怀孕时期造成问题，因为肾结石会引起疼痛，因此很难分辨到底是肾结石引起的疼痛或是其他问题所造成的。

此外，肾结石也会使患尿道感染和肾盂肾炎的机会增加。

病毒性肝炎就是一种常见的传染病。

肝炎病毒可以通过母亲胎盘、产道或哺乳等途径，传染给孩子。

肝脏是人的重要器官之一，患肝炎后，肝脏难以承担妊娠期的重负，必然会进一步加重肝脏的损害，甚至可导致肝坏死而危及生命。

若是胎儿感染肝炎病毒，极易出现流产、早产、死胎，并糖尿病如果有糖尿病的家族病史，或怀疑自己患有糖尿病，最好能在怀孕之前先彻底检查，这样就能减少流产及出现其他问题的机会。

如果在怀孕前没有糖尿病，但在怀孕后渐渐出现糖尿病，称为妊娠糖尿病。

糖尿病在怀孕期间会造成非常严重的影响。

过去，患糖尿病的妇女不容易怀孕。

现在，在良好的控制之下，患有糖尿病的妇女一样可产下健康的宝宝。

糖尿病妇女若血糖控制不满意，发生流产及胎儿畸形的几率较大。

如果糖尿病妇女想怀孕，最好在尚未怀孕前，就将血糖控制在正常范围之内，以降低胎儿的畸形率。

孕后要加强产前检查和自我保健，饮食控制更应严格些，并要有医生的指导。

心脏病患有心脏病的年轻女性不在少数。

妊娠、分娩都会加重心脏的负担，使某些患有器质性心脏疾病且心功能不全的女性，难以承担妊娠给心脏带来的负担，严重者会发生心衰甚至死亡。

那么，患有心脏病的女性究竟能否生育呢？

这得取决于心功能。

心功能Ⅰ～Ⅱ级者能够生育，但应在医生的指导下和监护下妊娠和分娩。

心功能Ⅲ～Ⅳ者在症状尚未改善前不宜生育，否则后果不堪设想。

有遗传因素的先天性心脏病患者，如系高发家系（即除本人患先心病外，父母或兄弟姐妹中有一个以上患同样的先天性心脏病），即使病情较轻，也不宜生育，以免贻害下一代。

有些心脏病患者还需要应用一些药物，不可大意，整个孕期应取得医生的指导，甚至必须在医院住院接受治疗 and 监督。

肿瘤一些良性肿瘤，如乳腺或盆腔内良性肿瘤及经常发作的慢性阑尾炎等，均易在孕前手术。

<<健康快乐孕产全书>>

否则，孕期加重再行治疗，不论麻醉或手术中出现问题，均可影响妊娠或胎儿。

恶性肿瘤均应治疗后再妊娠。

如果曾得过癌症，不论是哪一种癌症，都应该在计划怀孕之前告诉妇产科医师，至少也要在发现怀膀胱炎、肾盂肾炎这两种是妇女常见病，必须经过彻底治疗，待治愈之后才能妊娠。

阴道炎阴道炎没有治愈的时候怀孕，可能会导致流产、早产、胎膜早破、死胎等。

分娩时会感染新生儿，使新生儿患鹅口疮。

而且女性怀孕后性激素水平高，更有利于念珠菌生长，使原有的炎症加重。

传染性疾病对于传染性疾病，如性病等，最好能在怀孕前治愈，如果在治愈前怀孕，有时会造成婴儿的感染。

另外，对于想怀孕的准妈妈来讲，最好先检查一下有没有风疹抗体。

如果没有，最好先接种风疹疫苗加以预防，在注射疫苗后3个月内，最好不要怀孕。

<<健康快乐孕产全书>>

编辑推荐

《健康快乐孕产全书》是由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成的，作者参阅了大量国内外的最新资料，力求使《健康快乐孕产全书》知识最新、学术上最具科学性和权威性。

《健康快乐孕产全书》文字通俗易懂，条目清晰，便于读者查阅，具有很高的实用价值。

<<健康快乐孕产全书>>

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>