

<<图解健康怀孕优生方案>>

图书基本信息

书名：<<图解健康怀孕优生方案>>

13位ISBN编号：9787543956001

10位ISBN编号：7543956004

出版时间：2013-1

出版时间：HarperCollins UK

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>

## <<图解健康怀孕优生方案>>

### 前言

孕育生命是一项神奇而又伟大的工程，也是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像干工作一样，一定要有计划地进行。

相信您从准备怀孕的那一刻起，就会有很多问题，也会对任何与怀孕有关的事情产生疑问：“怀孕前我要做哪些准备？

”“整个孕期，我应该如何补充营养？

如何胎教？

如何做好孕期检查与自我监护？

运动、出行时应注意哪些问题？

穿衣、美容有哪些注意事项？

应如何调节情绪？

日常生活中如何进行保健？

如何过夫妻生活？

如何用药？

应防治哪些疾病？

”“临近分娩，我应做好哪些产前准备？

如何选择适合自己的分娩方式？

分娩过程是怎样的？

应注意哪些问题？

分娩时会有哪些意外，应如何预防？

”“产褥期，我应该如何进行补养？

身体恢复要注意哪些问题？

如何防治产后疾病？

”等等。

为了让年轻的夫妇对孕产妇保健有较全面的了解与认识，让准妈妈们孕期与产后的生活变得安心无忧，同时使宝宝能够更加健康地成长，我们在总结多年临床经验，参阅国内外有关资料文献的基础上编写了这本《图解健康怀孕优生方案》。

本书以通俗易懂的语言、生动活泼的卡通图片和亲切灵动的版式，告诉您在怀孕前后以及怀孕整个过程中您最关心的问题或认识不全、一知半解的事情，还有您不知道、想知道，并且您应该知道的各种知识，不仅能打消您在孕、产、育全过程中的各种顾虑，还能使您在感受孕育生命的伟大历程中，享受到一份身体与心灵所做的独特旅行。

本书内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。

十月怀胎是伟大的，也应该是轻松和快乐的。

在此，衷心希望本书成为您贴心的老师、顾问和朋友！

伴随您愉快地度过孕产期。

编者

## <<图解健康怀孕优生方案>>

### 内容概要

《图解健康怀孕优生方案(4色全彩版)》以通俗易懂的语言、生动活泼的卡通图片和亲切灵动的版式，告诉您在怀孕前后以及怀孕整个过程中您最关心的问题或认识不全、一知半解的事情，还有您不知道、想知道，并且您应该知道的各种知识，不仅能打消您在孕、产、育全过程中的各种顾虑，还能使您在感受孕育生命的伟大历程中，享受到一份身体与心灵所做的独特旅行。

《图解健康怀孕优生方案(4色全彩版)》内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。

## &lt;&lt;图解健康怀孕优生方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章孕前保健：为生命的孕育做好铺垫 孕前1年~7个月 及早戒烟禁酒 远离猫狗等宠物 停用避孕药，改用避孕套避孕 做全身健康检查 远离不安全工作环境 远离有害化学物质 提前注射乙肝、风疹疫苗 肥胖女性应提前控制体重 孕前6~4个月 重视口腔检查 开始有规律的运动 服药、停药谨遵医嘱 远离碳酸类饮料 了解最佳受孕季节 合理补充营养素 孕前3~1个月 开始补充叶酸 接种流感疫苗 接种甲肝疫苗 接种水痘疫苗 考虑TORCH筛选 孕前1个月~怀孕 调整好排卵期的精神状态 实现高质量的受孕 不可性交过频 把握受孕最佳时机 孕前特别提醒 把握夫妻双方的最佳生育年龄 做好孕前心理准备 做好孕育的财务计划 有病需要先治疗 了解优生的主要内容 六类人须做遗传咨询 不宜生育的遗传病 第二章孕期保健：为成功孕育保驾护航 孕期饮食营养 均衡饮食是孕期膳食的根本 准妈妈饮食宜清淡低盐 孕期不同阶段的饮食要求 准妈妈要适量多吃这些食物 改善孕吐的食物排行榜 准妈妈不可贪上这些食物 准妈妈要注意科学饮水 远离刺激性饮料 准妈妈食用甜食应适量 准妈妈食用动物肝脏应有度 孕期不可全吃素食 准妈妈补钙不可太“过” 孕早期应远离九种食物 准妈妈不可盲目进补 孕期胎教 了解胎教的可行性 胎教奠定宝宝的一生 注意提高胎教效果 胎教开始的时间 掌握胎教的要点 胎教应循序渐进 孕早期胎教重点 孕中期胎教重点 孕晚期胎教重点 音乐胎教：让胎宝宝倾听美妙的音乐 营养胎教：让宝宝越长越健康 抚摸胎教：用双手传递你的爱 语言胎教：给胎宝宝说说话 光照胎教：让宝宝见见光明 运动胎教：让胎宝宝学运动 游戏胎教：跟宝宝一起做游戏 联想胎教：放飞想象的翅膀 怡情胎教：让准妈妈有个好心情 环境胎教：让胎宝宝感受生活的美好 行为胎教：一种无声的语言 性格胎教：将性格中美好的一面传给宝宝 习惯胎教：好习惯从孕之初开始 艺术胎教：提高胎宝宝的美学修养 孕期检查与自我监护 准妈妈要重视产前检查 孕早期检查内容 孕早期不宜做X线检查 孕早期何时做B超检查 孕中期检查内容 孕期自我监护：数胎动 孕期自我监护：听胎心 孕晚期产前检查 孕晚期自我监护 警惕CT检查带来的危害 孕期运动和出行 孕初期外出旅行需注意 准妈妈适当运动好处多 散步是准妈妈最好的运动 准妈妈骑车有讲究 准妈妈上下班有讲究 有些准妈妈不适合运动 准妈妈不要去人多拥挤的地方 孕晚期长时间坐车不可取 准妈妈坐车出行要使用安全带 准妈妈宜做水中运动 孕期穿衣美容 准妈妈保养皮肤有窍门 准妈妈洗头学问多 准妈妈应化淡妆 准妈妈染发烫发不可取 准妈妈见了指甲油要绕道走 给自己选一双孕妇鞋 准妈妈要把紧身衣收起来 孕期情绪调节 注意控制不良情绪泛滥 树立平易对待生活的人生态度 学会理解他人 长时间大笑会诱发流产或早产 学会营造积极的家庭气氛 学会有效的身体放松术 掌握有效的精神放松术 孕期居家生活 孕早期保健黄金法则 孕中期保健黄金法则 孕晚期保健黄金法则 炎炎夏日，准妈妈生活要注意 严寒冬季，准妈妈保健有重点 春暖花开，准妈妈生活有方法 秋高气爽，准妈妈要做好“三防” 准妈妈居住环境有讲究 准妈妈坐、立与行走皆应循规蹈矩 准妈妈洗浴有学问 准妈妈做饭有禁忌 准妈妈洗衣有要求 注意保持乳房卫生 注意保持口腔卫生 克服孕期睡眠困难 左侧卧位，大肚准妈妈的最好卧姿 准妈妈要远离“席梦思” 准妈妈要对电热毯说“不” 大肚准妈妈仰卧害处多 警惕隐形眼镜的危害 准妈妈恋上麻将危害多 不要过多进行日光浴 盲目保胎不可取 准妈妈居室不要放花草 勿让电视贻误了下一代 避免长时间吹风扇 准妈妈操作电脑应有度 孕期应控制使用手机 准妈妈不要恋上汽油味 把握胎位纠正的黄金时间 孕期夫妻生活 了解妊娠期的性欲变化 孕期不同阶段的性生活要求 准妈妈过性生活的注意事项 月圆之夜过性生活对胎儿不利 孕中期过性生活宜选用避孕套 孕期性生活应避免的体位 应中止孕期性生活的情况 不要长时间刺激准妈妈的乳头 孕期用药 孕期用药黄金法则 准妈妈用药途径要谨慎选择 准妈妈宜选用的抗菌药 准妈妈打疫苗有限制 准妈妈要慎用感冒药 准妈妈误用药物要认真对待 准妈妈不宜用的中成药物 准妈妈不宜用的中草药 准妈妈忌用解热镇痛药 准妈妈乱用止咳药危害多 准妈妈不可服用降压药 准妈妈应远离安眠药 准妈妈应远离驱虫药和泻药 补钙不可太过 鱼肝油不可补充过多 维生素不可过量服用 准妈妈不宜用阿司匹林 准妈妈忌自行服药 孕期疾病防治 妊娠期腹痛 妊娠呕吐 阴道出血 妊娠期白带增多 妊娠期静脉曲张 妊娠期蝴蝶斑 羊水过多 羊水过少 妊娠期水肿 妊娠贫血 妊娠高血压综合征 妊娠期痔疮 妊娠期尿路感染 妊娠期便秘 妊娠期感冒 妊娠期小腿抽筋 妊娠期腰痛 妊娠期牙龈炎 妊娠期皮肤瘙痒 妊娠期牙出血 妊娠期鼻出血 第三章分娩期保健：迎接新生命的诞生 分娩期做好产前准备 一定要选择住院分娩 正确选择分娩医院 精心安排临产前的饮食 准妈妈住院分娩前的准备工作 准备宝宝用品 何时到医院住院待产 需要提前入院待产的情况说明 剖宫产术前不宜吃高级营养品 分娩期选择分娩方式 分娩方式关系孩子的未来 自然分娩好处多 放弃

## &lt;&lt;图解健康怀孕优生方案&gt;&gt;

自然分娩的常见心理 哪些情况需做剖宫产 剖宫产的利与弊 剖宫产术前应做的准备工作 无痛分娩 水中分娩 分娩期分娩过程及注意事项 自然分娩的三要素 识破临产三信号 临产禁忌宜先知 产妇在不同的产程有不同的配合任务 准爸爸助产的主要职责 双胞胎分娩, 切莫慌乱 需做侧切的几种情况 产妇大喊大叫不利于分娩 分娩期防范分娩意外 胎宝宝窘迫 宫缩乏力 前置胎盘 胎盘早期剥离 脐带脱垂 产中及产后大出血 早期破水合并感染 宫缩过强 难产 第四章产褥期保健: 轻轻松松坐月子 产褥期产后饮食营养 产妇的饮食原则 产后饮食三步走 剖宫产产妇手术后的饮食要点 产妇吃鸡蛋不可过量 产后立即服用人参不可取 产妇过量食用巧克力不可取 产妇过早大量喝汤不可取 产妇不可过量食用红糖 产妇喝茶水不可取 产褥期产后形体恢复 关注产后第一次排尿 合理膳食, 预防肥胖 做好会阴部的护理工作 会阴侧切手术后如何护理 产后体操有助形体恢复 剖宫产后的护理 产后皮肤保养 保持乳房的健美 产后束腰不可取 产后迫切节食减肥不可取 产褥期产后居家生活 树立科学的“坐月子”观 走出产妇保养十大误区 及时做好产后检查 产后如何美容美发 打造舒适的产妇居室环境 产后何时来月经 产后乳房的变化 产后如何配戴胸罩 产后穿衣有讲究 月子里完全卧床不可取 产后注意心理调节 产妇禁用的药物 产妇不可吸烟、饮酒 产妇洗盆浴不可取 何时开始性生活 产妇浓妆艳抹不可取 产褥期产后疾病防治 产后发热 产后感冒 产后腹痛 急性乳腺炎 产后腰腿痛 产后颈背酸痛 产后足跟痛 产后阴道松弛 产后性欲低下 产褥期中暑 产褥期感染 产后恶露不绝 产后脱发 产后抑郁

## &lt;&lt;图解健康怀孕优生方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：重视口腔检查 女性孕前4个月去医院看牙科是非常重要的，因为牙病不仅会影响到准妈妈的健康，严重的还能导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。

至于为什么要提前4个月去看牙，则是因为孕期如果出现牙周和其他牙齿疾病，不管从治疗手段还是用药方面都会有很多禁忌，因此，应该在孕前防患于未然。

一般说来，孕前应该进行下列项目的口腔检查：研究证实，怀孕前曾患过牙龈炎的女性，其怀孕后患“孕期牙龈炎”的概率和严重程度均高于孕前没有患过牙龈炎的妇女；而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，其怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，称为“孕期龈瘤”，极容易出血，严重时还会妨碍进食；另外，甚至有些患者由于牙周袋中细菌毒性增加，对牙周骨组织的破坏也加重，往往引起多颗牙齿的松动脱落。

如果是中、重度的牙周炎，准妈妈生出早产儿和低体重儿的概率也会大大增加。

所以，怀孕前应该进行牙龈炎和牙周炎的检查 and 系统治疗。

由于准妈妈生理功能的改变和饮食习惯的变化以及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙病情的发展。

如果龋病（龋齿）病情持续严重，甚至可能会引发牙髓炎或根尖炎等更为严重的口腔疾病。

一旦暴发急性牙髓炎或根尖炎，不但会给准妈妈带来难以忍受的痛苦，而且如果治疗时服药不慎也会给胎宝宝造成不良影响。

另外，有调查证明，若怀孕时母亲患有龋齿，生出的婴儿患龋齿的可能性也远远大于怀孕时没有龋齿的母亲所生的婴儿，原因之一就是母亲口腔中的导致龋齿产生的细菌是婴儿龋齿的最早传播者，所以，怀孕以前治愈龋齿无论对自己还是对宝宝都是有好处的。

智齿是指口腔中的最后一颗磨牙（俗称“火”牙），由于受颌骨和其他牙齿的阻碍不能完全萌出，造成部分牙体被牙龈所覆盖，以下颌第三磨牙最为常见。

智齿的牙体与牙龈之间存在较深的间隙（医学上称为“盲袋”），间隙内容易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而直接引起各种急、慢性炎症，就是通常说的“智齿冠周炎”。

由于智齿多在18岁以后萌出，且智齿冠周炎又最容易发生于20~35岁，而这个年龄段恰好是育龄女性选择怀孕的时间，所以要想防治这种病的发生，就应该在孕前将口腔中的智齿拔除。

有怀孕打算的女性，应当到口腔科（最好是专门为准妈妈检查的口腔科）做口腔卫生及口腔疾病方面的检查，接受口腔科大夫的健康指导，做好口腔疾病的预防，这是非常重要的。

开始有规律的运动 为了孕育一个健康聪明的宝宝，准爸妈都应该在孕前给自己制订一个适当的运动方案，以预防疾病，提高自己的身体素质。

要知道，健康的身体是孕育优质宝宝的良好基础。

那么，准爸妈进行适当的运动对孕育会起到怎样的积极作用呢？

适量运动会增强准爸妈的免疫力，身体好了，才能提供最优良的精子和卵子，孕育出最棒的宝宝，运动可以增加人的性欲以及对性的敏感性，使夫妻都能从性生活中得到更多的乐趣，有益于受孕；运动能促进准妈妈全身及腰背部、盆底部肌肉的协调均匀，维持子宫的正常位置，有益于受孕；运动还可以增强心脏功能，提高血液输送氧和养分的能力，对于孕育及分娩很有好处，比如可避免孕期胎宝宝在宫内缺氧，还有利于避免分娩时出现意外。

既然孕前运动有这么多好处，准爸妈就应该尽快行动起来。

## <<图解健康怀孕优生方案>>

### 编辑推荐

《图解健康怀孕优生方案(4色全彩版)》在普及怀孕知识的基础上,广泛吸取优生优育的最新资料,从宜忌细节的角度,详细说明了孕育各个阶段应该注意的、应该避免的各类大小事,全程呵护孕育过程,“母子”健康、平安。

别给孕育留下隐患,别给孕产历程留下遗憾,让“健康”与你相伴,让我们与你一路同行。

<<图解健康怀孕优生方案>>

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>