

<<孕期安胎养胎100问>>

图书基本信息

书名：<<孕期安胎养胎100问>>

13位ISBN编号：9787802028142

10位ISBN编号：7802028140

出版时间：2009-1

出版时间：付娟娟、黄醒华 中国人口出版社 (2009-01出版)

作者：付娟娟 著

页数：183

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>

## <<孕期安胎养胎100问>>

### 前言

通过本书，孕前准妈妈可以知道孕前准备，聪明妈咪预先知；孕期变化，妈咪宝贝同成长；科学胎教，孕育最棒的宝贝；穿衣打扮，孕妈咪美丽心经；居家养护，安全细节细细数；健康妊娠，孕期疾病早预防；全力以赴，分娩准备要全面等众多孕期安胎养胎知识。

<<孕期安胎养胎100问>>

内容概要

您可咨询如下内容： 孕育各阶段母子的各种问题 女性健康保健，妇科病咨询建议 婚姻、家庭生活、饮食营养、保健 紧急病症、突发事件处理建议 博尔乐孕育专家咨询热线  
自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次。  
经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

<<孕期安胎养胎100问>>

作者简介

其他责任者简介：黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

## &lt;&lt;孕期安胎养胎100问&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕前准备, 聪明妈咪预先知关于孕育的28条趣味知识孕10月胎儿成长表什么时间怀孕好孕前要作哪些检查想做孕妈咪, 哪些习惯要戒除孕前如何调整体重孕前需要补充什么营养高龄妊娠如何保安全孕前需要哪些遗传咨询孕前要接种哪些疫苗哪些环境对妊娠不利准妈妈如何培育最强壮的精子看看你的孕前体质是否正常停药避孕药多久后可以怀孕怎样提高受孕成功率怎样准确推算排卵日慢性病患者孕前要作哪些准备流产后多久才能再怀孕孕产期可以享受哪些法定权利PART 2 孕期变化, 妈咪宝贝同成长怎样判断自己是否怀孕了怎样减轻孕早期的妊娠反应孕早期频频上厕所正常吗为什么怀孕后情绪起伏变化大整个孕期, 你的身体会发生哪些变化什么时候去医院做产检超声波检查(B超)对胎儿健康有没有影响孕期体重增长多少合适孕期如何保护好牙齿孕期如何护理好乳房孕期如何保养私密处怎样通过测胎动守护宝宝的健康孕期怎样保护好你的眼睛怎样缓解孕期失眠的状况孕期可以进行性生活吗哪些运动可以减轻孕期的腰酸背痛何时需要卧床安胎PART 3 科学胎教, 孕育最棒的宝贝胎教会胎儿产生哪些积极影响营养胎教: 孕期如何保证营养均衡营养胎教: 你的饮食习惯也会遗传营养胎教: 孕期饮食有哪些不宜情绪胎教: 孕期情绪不佳会影响胎儿健康运动胎教: 孕期做运动需要注意哪些细节运动胎教: 孕期最适宜进行哪些运动运动胎教: 孕期游泳需要注意哪些细节运动胎教: 练习孕妇瑜伽必须注意哪些细节运动胎教: 运动可以让分娩更顺利音乐胎教: 哪些音乐适合胎儿听语言胎教: 如何跟腹中的胎儿说话抚摸胎教: 什么样的抚摸会让胎儿愉悦光照胎教: 如何进行光照胎教PART 4 穿衣打扮, 孕妈咪美丽心经孕期能否化淡妆怀孕期间怎样保养肌肤孕期容易长斑怎么办如何减少妊娠纹的出现孕期皮肤瘙痒怎么办孕期如何护理头发与头皮怎样搭配孕妇装, 穿出孕妇好气色PART 5 居家养护, 安全细节细细数孕妇能不能养植物孕妇能不能养宠物怎样有效避免电器辐射如何选购、保养电磁防护服孕期应避免哪些噪声孕妇应避免接触哪些化学日用品家居布置需注意哪些安全细节孕期洗澡要注意哪些细节怀孕多久适合出游孕期外出应避免哪些不利因素帮孕妇做按摩需要注意什么季节变换时如何做保健姿势不对, 腰酸背痛会加剧PART 6 健康妊娠, 孕期疾病早预防孕期得了抑郁症怎么办孕期生病能不能用药孕期吃中药是补还是毒孕妇头昏、嗜睡、精神恍惚怎么办孕期恶心或腹胀正常吗如何防治孕期贫血怎样避免新生儿发生溶血症孕期感冒怎么办怎么缓解孕期便秘现象小腿抽筋时该如何缓解怎样才能预防或减轻孕期水肿孕期发生静脉曲张怎么办孕期肚子痛该如何处理怎样避免妊娠高血压怎样避免妊娠糖尿病羊水过多或过少该怎么办PART 7 全力以赴, 分娩准备要全面如何布置一间最适合宝宝的婴儿房怎样找到称心如意的月嫂拉梅兹运动何时开始练胎位不正怎么办如何减少早产的发生率发生早期破水怎么办胎儿脐带绕颈会导致难产吗会阴侧切的“温柔一刀”不得不挨吗如何减轻产前焦虑的现象生产接近的征兆有哪些什么时候去医院待产自然分娩需要多长时间何时需要剖宫产无痛分娩真的可以无痛吗过期妊娠怎么办附录 孕妈咪的待产包和新生儿用品清单

## &lt;&lt;孕期安胎养胎100问&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孕前组要补充什么营养一个微小的受精卵增长至出生时3 - 4千克体重的胎儿，需要大量的营养；母体在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充，对维生素、微量元素的需求是非孕期的1.8倍，营养素充足的妈咪其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。

提前3个月调理身体建议你在预定怀孕前3个月开始调理身体状态和营养。

为什么要提前3个月呢?这是因为卵子和精子的生长发育期约为3个月，在孕前3个月开始调理身体、补充营养的话，那么得到的就是最健康、最营养的精子 and 卵子，这样才能结合出最健壮的受精卵!如果你或准爸爸身体状态不佳或是身体一直比较虚弱，最好在孕前6个月就开始调理自己的身体状态与营养。

在调理身体状态之前，你们可以专门去医院请医生对自己的身体状况作一个评估，并给出饮食建议。

孕前要补充叶酸叶酸之所以叫做叶酸，是因为它最早是从菠菜叶中分离出来的。

叶酸是一种水溶性维生素，常被称为造血维生素或维生素B9，与维生素B12一起参与体内细胞在分裂时核酸的合成，也与维生素B6共同参与氨基酸新陈代谢的工作。

成人每天的叶酸需要量为200微克。

而计划怀孕的你在怀孕前建议每天摄取400微克，怀孕期间每天则应摄取800微克，而哺乳期仍应维持每天300 - 400微克的摄取量。

缺乏叶酸的不良影响叶酸缺乏症是一种很常见的营养缺乏症。

有肠胃疾病患者、癌症患者、贫血患者的叶酸需求量，比一般人要高。

对一般人的影响；人体若缺乏叶酸，易造成生长迟缓、巨母红细胞贫血、神经管缺陷及嗜中性白细胞断裂，此外也会因为氨基酸代谢异常而产生高胱氨酸血症(当体内堆积太多高胱氨酸等有毒代谢物时，如不及时诊断、治疗并饮食控制，将影响智能，并造成骨骼畸形、痉挛、眼球水晶体脱位，严重者会造成急性血管栓塞及坏死，导致死亡)。

对孕妇的影响；如果孕妇在怀孕期间缺乏叶酸或叶酸摄取量不足，母体会出现贫血、倦怠、脸色苍白、晕眩、情绪低落、皮肤灰褐色色素沉淀、呼吸急促等症状，同时也会导致胎盘自动剥落、自发性流产、早产、生产困难。

对胎儿的影响；孕期若缺乏叶酸，则胎儿会出现容易夭折、体重过轻、生长迟滞、神经管缺陷、子痫症或是巨母红细胞贫血等情形。

神经管缺陷是一种非常严重的胎儿发育异常，神经管是胎儿中枢神经系统的前身，在怀孕期间会分化为脑和脊髓。

怀孕初期若因某种原因使得神经管无法正常闭合，会造成脑部和脊髓发育的缺陷，如脊椎裂、无脑、脑组织突出等疾病。

受影响的胎儿会产生脑损害、残障甚至死亡。

多摄取富含叶酸的食物许多食物都含有叶酸，许多维生素与矿物质补品中也都添加了叶酸。

而叶酸广泛存在于植物中，例如绿色蔬菜含有丰富的叶酸，此外，动物的内脏、啤酒、酵母、豆类食品(如：扁豆、豆荚)、柑橘类水果(如：柳橙、橘子、柠檬、葡萄柚)等叶酸的含量也很丰富。

此外，富含叶酸的食品还包括：鲑鱼、鲔鱼、牛肝、麦芽、菠菜、鸡肉、牡蛎、全麦、大麦、米糠、小麦胚芽、小麦粉、糙米、香菜、猪肉、芦笋、牛肉、牛奶、奶酪、羊肉、胡萝卜、香菇、鸡蛋、青豆、花椰菜、甜菜、西红柿等。

补充营养素制剂前要作好咨询一些生活习惯如偏食、挑食、节食减肥、饮酒吸烟等不良习惯或长期口服避孕药，都会引起某些微量营养素的失衡。

为了给宝宝创造一个良好的孕育空间，较好的方法是从妊娠前3个月起就开始服用专门针对孕妇特殊需要而研制的微量营养素补充剂。

建议计划怀孕的你先去作个体检，然后在医生指导下有针对性地进行补充，为即将到来的孕期作好营养储备。

注意，营养素并不是百益而无害，一些营养素补充过量，会对人体造成不利的影响，如孕前维生素A补充过量，会导致胎儿出现缺陷的几率增大等。

<<孕期安胎养胎100问>>

所以，补充营养素制剂一定要科学。

<<孕期安胎养胎100问>>

编辑推荐

博尔乐热线限量体验，《孕期安胎养胎100问》附送私人医生！  
专家随时指导可提高孕育质量，但跑医院、问医生却不甚方便，孕育图书权威博尔乐提供咨询，更提供个性化、突发事件指导。  
您可咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健，妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。



<<孕期安胎养胎100问>>

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>