

<<完美怀孕40周>>

图书基本信息

书名：<<完美怀孕40周>>

13位ISBN编号：9787506470285

10位ISBN编号：7506470284

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：张静媛

页数：239

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>

<<完美怀孕40周>>

内容概要

当生命的种子在孕妈妈的肚子里慢慢成长时，准父母该以什么方式来保护它？
在这个女性一生中最重要的时期，准父母们是不是经常被一些新鲜的课题弄得手足无措？
本书从专业的角度介绍了胎儿发育、妊娠饮食营养、运动保健、生活指南、医疗预防、胎教方案等方面的内容，帮您解决等待过程中的各种疑惑，从而让您共同分享人生的喜悦与幸福。
本书内容全面，科学实用，是奉献给广大准父母的一本保健指导书。

<<完美怀孕40周>>

作者简介

张静媛，北京大学深圳医院妇产科副主任，深圳市医疗事故评审专家。
1982年毕业于白求恩医科大学医疗系，从事妇产科工作28年，一直工作在妇产科临床第一线。
从2007年至今，从事产前诊断工作。
28年来，在妇女保健、孕产妇保健及管理、产前诊断、处理各种高危妊娠、参与深圳市急

<<完美怀孕40周>>

书籍目录

第一章 孕1月 第1周 遗传与优生 孕前要进行体检 优生与受孕时机 怀孕禁忌 第2周 特殊人群安全孕产须知 判断怀孕的方法 胎宝宝与孕妈妈 孕妈妈健康的生活方式 第3周 饮食与营养 专家指导 孕早期用药须知——孕妈妈应调离的工作岗位 第4周 孕妈妈的心理要健康 日常生活指南 胎教知识储备 运动保健第二章 孕2月 第5周 胎宝宝与孕妈妈 如何应对早孕反应 孕妈妈要慎防宫外孕 孕妈妈宜吃粗粮 妊娠早期感冒了怎么办 第6周 饮食与营养 葡萄胎的诊断 绒毛细胞检查 孕妈妈头发的护理 第7周 运动健身 饮食宜忌 孕妈妈服饰的选择 专家指导 准妈妈须知 第8周 孕妈妈应禁用的化妆品 孕妈妈做家务劳动须知 日常生活中的注意事项 情绪对胎儿的影响第三章 孕3月 第9周 胎宝宝与孕妈妈 饮食与营养 第一次产前检查 专家指导 第10周 如何推算预产期 孕妈妈流产应对法 风疹的防治 运动健身 第11周 饮食禁忌 日常生活指南 孕妈妈最容易忽视的问题 准妈妈须知 第12周 孕妈妈应保持良好的心情 孕期接种疫苗的宜忌 孕妈妈保健知多少 孕期便秘的防治第四章 孕4月 第13周 胎宝宝与孕妈妈 孕妈妈日常生活注意事项 如何学会松弛技术 素食孕妈妈的饮食 第14周 如何做一个漂亮的孕妈妈 孕妈妈最容易忽视的生活元素 运动健身 饮食与营养 第15周 科学补充维生素 外出旅行应注意的事项 准妈妈须知 孕妈妈在工作中应注意的事项 第16周 妊娠期发生坐骨神经痛怎么办 羊膜腔穿刺术 孕期常见症状的食疗方法 胎教知识第五章 孕5月 第17周 胎宝宝与孕妈妈 胎动 专家指导 如何应对妊娠纹 第18周 孕妈妈要远离电磁辐射 孕妈妈不可缺少的矿物质 孕中期需要做一次B超检查 孕妈妈洗澡有讲究 第19周 孕妈妈运动有方 孕妈妈上班路上的注意事项 孕期工作中的注意事项 饮食与营养 孕妈妈的居住环境 第20周 孕妈妈日常生活应注意的事项 孕妈妈应进行的测量 双胎妊娠 胎教知识第六章 孕6月第七章 孕7月第八章 孕8月第九章 孕9月第十章 孕10月参考文献特别鸣谢：感谢魏莉、王金炎、杜楠、张丹丹、周莹莹等孕妈妈的美丽出镜友情出镜 感谢张建华、刘海波等准爸爸的支情支持

<<完美怀孕40周>>

章节摘录

插图：确定妊娠后，为避免致畸因素的影响，妊娠1个月要注意以下几点。

1.此时可以通过检查及时发现是否异常妊娠，如宫外孕以及孕妈妈生殖器官是否畸形，有无肿瘤，以便正确处理，利于优生。

2.应避免外界不利因素的影响，如防止病毒感染，不要轻易用药，禁止x线、CT检查。

3.生活要有规律，做到按时休息，定时用餐，保证睡眠，避免过于劳累，睡午觉时间最好增加30分钟至1小时。

4.坚持口服叶酸片（从怀孕的1个月至妊娠后3个月）每天0.8毫克，预防胎儿神经管畸形。

流行性腮腺炎是比较常见的传染病，儿童多发，孕妈妈也占有一定比例。

引起腮腺炎的病原体主要是腮腺炎病毒，它不但能侵犯人的腮腺，还能侵犯人体的其他组织。

腮腺炎病毒是“细胞溶解性”的病毒，它能感染妇女卵巢，导致卵巢炎症，并使卵巢细胞遭到破坏，甚至能通过胎盘感染胎儿。

孕妈妈妊娠的前3个月内患流行性腮腺炎，胎儿的死亡率会明显增加。

针对此项研究的实验显示，实验组胎儿死亡率为27.3%，而对照组仅有13%。

这些胎儿的死亡常发生在孕妈妈感染此病的第2周内。

死亡的原因主要是由于母亲的生殖腺（卵巢）受到感染，导致内分泌失调造成的。

研究发现，在妇女妊娠期患流行性腮腺炎后的流产物中，有严重的坏死性绒毛膜炎和胎盘血管炎，在胎儿组织内还分离到腮腺炎病毒。

现实中还发生因腮腺炎病毒引起胎儿畸形的事例。

因此，妇女在妊娠的前3个月内，要特别注意预防腮腺炎，只要注意预防，还是可以不被腮腺炎病毒感染的。

假孕患者多为结婚2~4年未怀孕的少妇，她们急切盼望怀孕，在强烈的精神因素影响下，产生食欲不振、喜欢酸食、恶心、呕吐、腹部膨胀、乳房增大等一系列酷似早孕反应的症状和体征。

从医学上来解释，这是因为有些妇女婚后盼子心切，大脑皮层中会逐渐形成一个强烈的“盼子”兴奋灶，影响了中枢神经系统的正常功能，引起下丘脑垂体功能紊乱，体内孕激素水平增高，抑制了卵巢的正常排卵，最后导致停经。

另一方面，停经之后，由于孕激素对脂肪代谢的影响，逐渐增多的脂肪便堆积在腹部，脂肪的沉积加上肠腔的积气，会使腹部膨胀增大。

腹主动脉的搏动或肠管蠕动使患者认为这就是“胎动”。

闭经、腹部增大和所谓的“胎动”让患者误以为自己已有孕在身。

只要经过简单的检查就能识别假孕，必要时可做B超检查。

倘若患者情绪波动较大，医生要对假孕者耐心解释，同时可给予谷维素、维生素B₁₂，等调节神经紊乱与镇静的药物。

<<完美怀孕40周>>

编辑推荐

《完美怀孕40周》：北京大学深圳医院妇产科专家张静媛近30年临床经验倾情传授。

孕妈妈的贴身锦囊 准爸爸的护孕圣经有了？

有了？

怀着一份欣喜，带着一份忐忑，吃的讲究多了，药不能随便吃了，妆不能随意化了，显身材的衣服不能穿了。

需要运动吗？

还能旅行吗？

怎样做胎教？

如何应对妊娠纹、黄褐斑？

如何解决孕吐、便秘、妊娠高血压、水肿？

孕妈妈满腹疑问，举棋不定。

不必惊慌，听听著名妇产科专家张静媛大夫怎么说吧，她的娓娓述说，为你排忧解难，合理安排，让你轻松幸福地度过孕期40周。

<<完美怀孕40周>>

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>