

<<怀孕一本全>>

图书基本信息

书名：<<怀孕一本全>>

13位ISBN编号：9787510103377

10位ISBN编号：7510103371

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口

作者：马良坤

页数：415

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>

## <<怀孕一本全>>

### 内容概要

本书涵盖了优生优育的基本知识、提高受精卵质量的方法；根据胎儿的发育特点，提供了详细的胎教方法；根据你的身体变化特点，详细阐述了缓解孕期不适的方案、预防孕期常见病的方法、合理的饮食方案、运动方法、孕期检查等内容；提供了新生儿喂养及护理常识，使宝宝一出生就享受到无微不至的关怀；制定了完整的产后保健方案，可以使你远离产后疾病困扰，完成产后身体恢复。

<<怀孕一本全>>

作者简介

马良坤，现任北京协和医院妇产科副主任医师，中国优生科学协会理事。  
1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业。  
2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。  
对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临

## &lt;&lt;怀孕一本全&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 孕前准备：优生优育的基础 第一节 提前调适，健康受孕 一、医学检查与咨询
1. 根据孕前检查选择妊娠时机 2. 进行遗传咨询预防遗传疾病 3. 进行遗传咨询的时间
4. 遗传咨询的方法 5. 必须进行遗传咨询的人群 二、疾病控制与治疗 1. 滴虫性阴道炎 2. 霉菌性阴道炎 3. 细菌性阴道炎 4. 宫颈炎 5. 盆腔炎 6. 糖尿病 7. 高血压 8. 贫血 9. 心脏病 10. 弓形病 11. 甲状腺疾病 12. 病毒性肝炎 13. 泌尿系统疾病 14. 月市结核 15. 艾滋病等性传播疾病
- 第二节 保持健康的生活方式 一、合理饮食 1. 平衡膳食 2. 养成良好的饮食习惯
3. 叶酸的摄入 4. 矿物质的摄取 5. 营养状况一般女性的孕前饮食调整 6. 营养状况较差女性的孕前饮食调整 7. 营养状况较好女性的孕前饮食调整 8. 男性饮食习惯的调整 二、适量运动 1. 运动可增力口受孕概率 2. 以健康的体重怀孕 3. 体重指数 4. 男性也要锻炼身体 三、其他调整措施 1. 戒烟酒 2. 改善居住环境 3. 心理调适 4. 调整受孕时机 5. 受孕时间十不宜 6. 调整避孕方式
- 第二章 40周孕期：随孕期调整保健措施 第一节 妊娠早期(1~12周) 一、胎儿和孕妇的变化 1. 4周末胎儿的变化 2. 8周末胎儿的变化 3. 9~12周胎儿的变化 4. 0~8周孕妇的变化 5. 9~12周孕妇的变化 二、孕期保健 1. 少食多餐 2. 补充充足的水分 3. 补充叶酸 4. 不要食用经过高度加工过的食品 5. 健康女性的孕期饮食 6. 体重低于正常值的孕妇 7. 血糖过高的孕妇 8. 缓解妊娠反应的食谱 9. 忌盲目购买营养保健品 10. 忌以保健品代替正常饮食 11. 忌一人餐两人分 12. 忌有营养的东西摄入越多越好 13. 忌多吃菜，少吃饭 14. 忌补钙就要多喝骨头汤 15. 妊娠早期需补充蛋白质 16. 妊娠早期需补充维生素 17. 妊娠早期需补充叶酸 18. 妊娠早期需补充脂肪 19. 妊娠早期需补充糖类物质 20. 妊娠早期需补充钙 21. 妊娠早期需补充铁 22. 妊娠早期需补充铜 23. 妊娠早期需补充锌 24. 妊娠早期需补充锰、铅 25. 维生素A的补充 26. 维生素B6的补充 27. 维生素C的补充 28. 维生素D的补充 29. 维生素E的补充 30. 孕期喝水有讲究 31. 孕妇应选择合适的内衣 32. 妊娠期胸部的变化 33. 妊娠期腹部的变化 34. 孕妇化妆法 35. 孕妇美容按摩 36. 保持清洁 37. 穿衣打扮 38. 妊娠后头发的护理 39. 头发护理注意事项 40. 怀孕后口腔的护理 41. 妊娠期口腔护理的细节 42. 孕妇应适当穿鞋 43. 忌穿拖鞋 44. 忌穿运动休闲鞋 45. 忌穿皮革鞋 46. 适合孕妇穿的鞋 47. 妊娠早期应这样洗澡 48. 妊娠期睡眠很重要 49. 有助于睡眠的方法 50. 妊娠期性生活的安排 51. 妊娠早期的性生活 52. 孕妇用药原则 53. 孕妇用药注意事项 54. 中药禁忌
- .....第三章 胎教优生：让孕期生活丰富又健康第四章 孕期营养与运动：宝宝聪明与健康的基石第五章 待产分娩：提前做好准备不慌忙第六章 产后恢复：关系女人一生第七章 母乳喂养：让妈妈宝玉保持健康的妙方第八章 新生儿的养育：宝宝最关键的第一个月

## 章节摘录

插图：现在，所有孕妇都要进行HIV血清抗体测试。

既然怀孕后要进行该项测试，何不在怀孕前就进行呢？

患有传染性疾病的女性，应该在专业医院治疗后，遵从医生建议再怀孕，因为这些疾病的致病微生物可以通过胎盘感染胎儿，导致宫内感染而成为新发患者，或者造成胎儿发育异常，甚至死亡。

（1）梅毒：梅毒是一种性传播疾病，在人体内经常潜伏长达数年而无任何症状出现。

梅毒会感染胎儿，引起胎儿畸形甚至死亡。

（2）淋病/衣原体：这些性传播疾病可导致早产和生育力下降。

如果怀疑感染了性传播疾病，应该去看医生，或者去当地诊所或保健部门进行检查。

淋病和衣原体感染的共同疾病包括阴道分泌物异常（尤其是黄色或绿色分泌物）、下腹或盆腔疼痛以及排尿灼痛。

最常见的初期症状是分泌物增多，然后是下腹或盆腔疼痛及发烧，有时候还伴有寒战。

（3）风疹病毒感染：风疹是一种经呼吸道传播、临床症状轻微、预后良好、容易被忽视的急性病毒性传染病。

怀孕期间感染风疹病毒，尤其在怀孕早期，风疹病毒能够经过胎盘感染子宫内的胚胎或胎儿，导致胚胎和胎儿严重损害，发生流产、死胎及先天性风疹综合征（CRS）。

在怀孕1~2月，感染发生率最高，新生儿出生后不一定立即出现症状，可在出生后数月或数年才显现。

新生儿多表现为心血管畸形、先天性白内障和耳聋。

风疹病毒的感染目前尚无特效疗法，故需以预防为主。

（4）巨细胞病毒感染（CMV感染）：巨细胞病毒属疱疹病毒科，具有高度的种属特异性，只能感染人类，几乎存在于人体所有体液中——唾液、泪液、血液、乳汁、尿液、精液、宫颈及阴道分泌物等，是一种血源性传播的传染病。

妊娠期感染巨细胞病毒可导致胎儿大脑及肝脏损害，还会导致其他一些脏器损害。

<<怀孕一本全>>

媒体关注与评论

准妈妈要想有一个健康的宝宝，就必须做好长远打算：孕前调养好身体，孕期注意全程监护，产后注意营养保健，也就是说完整的孕期并不是40周，而是包括孕前3个月、孕期40周、产后6个月，只有把这些阶段的护理都做好了，才能说孕期完全结束。

——搜狐母婴网推荐什么时候该自我调理与预防，什么时候该找医生询问与治疗，这本书都告诉你了，你只要在有问题的时候拿出这本书，寻找答案然后照着认真做就可以了。

——之宝贝网推荐感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习。

心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力…… ——“之宝贝书系”资深策划 管波

<<怀孕一本全>>

编辑推荐

《怀孕一本全》：北京协和医院妇产专家权威打造。  
孕前准备，40周孕期，胎教优生，待产分娩，产后恢复，母乳喂养。

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>