

<<怀孕分娩育儿专家方案>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111570

10位ISBN编号：7510111579

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：金瓊

页数：235

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>

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 内容概要

《怀孕分娩育儿专家方案》主要包括：孕前注射疫苗，确保孕期健康、在计划受孕前，采用什么避孕方式好、怀孕前应暂离不利妊娠的工作环境、避开黑色受孕期、调整自己的生活习惯、让体重恢复到标准状态、孕前适当运动，锻炼健康体魄等。

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿专家方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前准备与优生须知 最佳受孕年龄和季节 孕前体检是优生优育的保证 警惕给妊娠带来风险的疾病 孕前注射疫苗, 确保孕期健康 在计划受孕前, 采用什么避孕方式好 怀孕前应暂离不利妊娠的工作环境 避开黑色受孕期 调整自己的生活习惯 让体重恢复到标准状态 孕前适当运动, 锻炼健康体魄 为10月孕程储备营养 制订完美的怀孕计划 了解准妈妈的生殖系统 了解准爸爸的生殖系统 认识受孕全过程 测算排卵期, 怀孕更容易 呵护健康卵子、精子 多种方法提高受孕概率 情绪不好会降低受孕概率

第二章 怀孕后的衣食住行 怎样判断自己是否怀孕了 怀孕后应记住的数字有哪些 怀孕后要作哪些检查 怀孕后对衣着有什么要求 怀孕后穿鞋应注意什么 怀孕后如何补充营养 怀孕后为什么要少吃山楂 怀孕后为什么爱吃酸 怀孕后为什么不要多吃罐头 怀孕后为什么不要常喝可乐 怀孕后为什么不要常吃油条 怀孕后能喝咖啡吗 怀孕后能喝酸奶吗 孕妇怎样选吃水果 怀孕后为什么要多吃胡萝卜 怀孕后能吃涮火锅吗 怀孕后吃鱼有什么好处 怀孕后吃海带有好处 怀孕后能吃螃蟹吗 怀孕后常喝绿茶有什么好处 怀孕后为什么不要盲目节食 怀孕后能吃红糖吗 怀孕后为什么要多吃植物油 怀孕后为什么不能多吃盐 怀孕后能吃黄芪炖鸡吗 妊娠后期怎样注意饮食 孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形 怀孕后应采用哪种睡姿 怀孕后为什么不要睡电热毯 怀孕后为什么要坚持午睡 怀孕期间要注意正确的坐立行走姿势 怀孕后要注意调整情绪 孕妇经常散步有哪些好处 怀孕后能做哪些家务劳动 孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所 孕妇能游泳吗 怀孕后适量体育活动好处多 孕妇如何合理地进行体育活动 孕妇能外出旅行吗 怀孕后怎样洗澡 怀孕后如何美容 怀孕后为什么不宜太胖 怀孕后为什么要验血型 孕妇能照X线吗 怀孕后为什么不要养宠物 为什么孕妇不宜长时间吹电风扇 节日期间孕妇应注意哪些

第三章 胎教总动员 实施胎教有哪些方法和原则 哪些食物能促进胎儿大脑的发育 音乐胎教通常以哪几种方法施行 妊娠早、中、晚期应如何选用胎教音乐 什么是运动胎教 怎样帮助胎儿做操 什么是语言胎教 怎样给胎儿讲故事和看图册 什么是抚摩胎教 如何进行抚摩胎教 为什么准妈妈要做好情绪胎教 准妈妈如何摆脱消极情绪的困扰 什么是环境胎教 如何创造温馨的家庭环境 孕妇怎样进行想象胎教 孕妇怎样进行光照胎教 怎样对胎儿进行美的教育 准爸爸在胎教中应起到怎样的作用 受过胎教的孩子具有什么样的特点 怀孕后为什么要加强心理调节

第四章 孕期保健 怀孕后心情不好对胎儿有影响吗 作好孕期保健为什么对胎儿牙齿发育有好处 怀孕后如何作好口腔保健 孕妇能拔牙吗 怀孕后牙龈肿胀怎么办 怀孕后呕吐怎么办 妊娠呕吐需要住院治疗吗 怀孕后腰酸痛怎么办 怀孕后便秘怎么办 怀孕后心慌怎么办 ……

第五章 孕期防病用药知多少

第六章 临产须知

第七章 新妈妈产后备忘录

第八章 宝宝科学喂养

第九章 婴幼儿日常护理

## &lt;&lt;怀孕分娩育儿专家方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高血压患者可以怀孕吗 高血压是一种有遗传倾向的疾病，因此计划妊娠的妇女，尤其是家族有高血压历史者，在准备怀孕时一定要忘记测量血压。如果你已经知道自己有慢性高血压，在要孩子之前，需请心血管专家进行全面检查，以决定能否妊娠。

此外，高血压妇女怀孕后，血压会更高，并出现病理性改变以及缺血等情况，使胎宝宝在母亲体内因缺氧以及营养物质的减少而导致发育迟缓、流产、早产，严重者可出现胎死宫内。

因此，患者在怀孕期间一定要注意控制血压。

高血压具有一定的遗传倾向，岁数越大风险越大，而且高血压在家族中的遗传倾向也越大。

女性一定要注意把握最佳育龄，健康孕育。

女性贫血可以怀孕吗 女性如果孕前贫血，除了会影响自身健康，影响卵子的发育而产生异常的卵子外，对孕期也会造成很大的影响。

如巨幼红细胞性贫血患者怀孕后，会造成胎宝宝的神经系统发育畸形，如脊柱裂、焉脑儿，严重者会出现流产、早产、死胎等症状。

缺铁性贫血患者怀孕后则会导致胎宝宝营养不足，引发多种疾病。

因此，女性在怀孕前应接受贫血检查，如在检查中被明确诊断为贫血，则应在医生指导下，有针对性地积极治疗贫血。

女性一旦发现自己的日常生活中常表现为软弱无力，皮肤、黏膜、指甲、口唇等颜色苍白，平时有头晕或站起来时眩晕、头痛、呼吸困难，体力活动后感觉气促、心悸、头晕、头痛、耳鸣、眼花等，应怀疑有贫血倾向，应及时确诊、调理。

心脏病患者要谨慎怀孕 凡有呼吸困难、易疲劳、心慌心悸症状的女性应检查心脏，确诊为心脏病的应在妊娠前进行治疗。

症状不严重的心脏病患者，在征得医生同意之后，应选择有心脏病专业医生的医院，在医生的指导下怀孕。

如果已经怀孕，应立即到医院找产科医生和内科医生进行检查，以确定心脏功能情况，分析是否能够经受妊娠和分娩所增加的负担。

若经医生检查，心脏功能不能胜任的，则应适时终止妊娠。

此外，先天性心脏病有一定的遗传倾向，为避免给宝宝带来遗憾，先天性心脏病女性一定要谨慎孕育。

乙肝父母如何生个健康宝宝 母婴传播是乙肝病毒传播的一个主要方式。

因此，乙肝女性应谨慎怀孕。

此外，研究表明，乙肝病毒也可通过父婴传播。

有乙肝的男性，其精子中可检出乙肝病毒DNA，使后代成为乙肝患者或病毒携带者。

因此，无论男女任何一方患有乙肝，都应积极进行治疗。

急性乙肝患者，可在肝功能正常一年后并在医生的指导下，选择合适的时机受孕。

慢性乙肝患者必须在专业医生的指导下判别自身目前的乙肝患病状况，再确定是否可以怀孕。

乙肝孕妇在怀孕期间，定期复查肝功能非常重要，最好1~2个月复查1次。

同时，应该终止使用各种具有肝毒性的药物，如抗生素、抗结核药物、治疗糖尿病的药物等。

## <<怀孕分娩育儿专家方案>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩育儿专家方案》是最具品牌影响力的育婴书。  
不到20岁怀孕，年轻的母亲身体不足以负担孕育的重担，孕妇及胎儿死亡率较高。  
年龄过大，35岁以后卵细胞老化，并且长期受有害物质污染，生下畸形儿的机会增多。  
高龄初产妇产道弹性差，分娩困难。  
发生合并症及妊娠高血压综合征的概率增加，产后恢复也较慢。  
因此，妇女不要拖到太晚才生育。

<<怀孕分娩育儿专家方案>>

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>