

<<准备怀孕>>

图书基本信息

书名：<<准备怀孕>>

13位ISBN编号：9787533029500

10位ISBN编号：753302950X

出版时间：2009-8

出版时间：山东美术

作者：中华营养保健学会

页数：195

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>

<<准备怀孕>>

前言

“妈妈”是女人最美的名字，“爸爸”是男人最值得自豪的称呼。

作为天赐的奇妙礼物，孩子是带给我们惊喜和快乐的源泉。

当我们成为父亲和母亲，我们会因无私的爱和无悔的奉献变得宽容；会因对生命的更多感悟和思考更显智慧。

怀孕对孕妈咪来说不亚于一次奇遇，它将让我们终生难忘。

不要以为千百年来生育只是女人简简单单应该做的事。

对于面临创造的准妈咪来说，这种意义非比寻常——你因为将一个新的生命带到这个世界上而变得格外不平凡。

同时，孩子又是甜蜜的负担，很多有了孩子的爸爸妈妈都会有这样的感慨。

的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣和担忧便相伴而生。

如何生一个健康的小宝宝，是每一个期待成为父母的年轻夫妇心头一直萦绕的问题。

鉴于此，中华营养保健学会的专家们凭借丰富的临床经验，结合孕产妇的生理特点以及婴幼儿的生育要求，特别推出这本《准备怀孕》，全方位关注年轻父母孕前遇到的各种问题。

本书以图文并茂的形式，从怀孕准备期间夫妻双方的身体、心理、营养等众多层面入手，用通俗轻松的语言给予有效的建议和科学的解释，内容涉及很多我们日常易被忽略的细节，特别提醒准备为人父母的年轻夫妇，从盲目怀孕真正转变为科学且有准备的受孕。

内容丰富、资料翔实，非常适合准爸爸准妈妈阅读。

<<准备怀孕>>

内容概要

怀孕质量的好坏，直接影响到孩子一生的身体素质，所以，科学备孕非常关键，容不得半点马虎。这是写给准爸爸妈妈们科学备孕的完全手册，无论是怀孕之前的准备过程，还是怀孕期间的各个关键阶段，都给予了准爸爸妈妈们科学的、详细的指导。

《准备怀孕》突出内容的实用性、趣味性，能够让年轻的准爸爸妈妈们在轻松阅读的同时，清楚地了解如何生育一个聪明健康的宝宝。

<<准备怀孕>>

作者简介

中华营养保健学会（chinese Nutrition society, CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。

中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物

<<准备怀孕>>

书籍目录

第一章 想要健康宝宝，先学习怀孕知识

什么年龄生育最合适
教你推算易孕期
如何确定怀孕
用早孕试纸测怀孕
孕前体检必查项目
孕前最好做血铅含量检查
孕前要做宫颈癌检查
不孕检查慎重选择做通液
子宫位置不正会造成受孕几率下降
手温暴露你是否不孕，但不可迷信
准爸爸在孕前也不能随使用药
准妈妈要谨防性功能失调
孕前准备不要精细过头
排卵期要准备好心情
怀孕前教你减压
备孕妻子需要丈夫的体贴

第二章 是谁在破坏准妈妈孕育计划

孕前要看牙，消除牙齿问题
女性孕前不要羞于谈“痔”
小心子宫肌瘤会影响怀孕
输卵管不畅怀孕难
想怀孕，少涂指甲油
频繁自慰小心产生严重后果
想怀孕，要谨慎服药
别把人工流产当儿戏
流产后再次怀孕需谨慎
提高受孕机会有妙招
消除隐患，防止生个“兔子嘴”
高龄初产妇生的孩子容易畸形
“无序”生活招来的不孕
谨防宫外孕
夫妻感情不合会影响下一代
心理障碍将导致不孕

第三章 要怀孕了，你准备好了吗

做好当爸爸、妈妈的准备
轻装上阵，走好“孕”
告诉你怀孕的一系列症状
好的性爱才能生育优秀宝宝
要好孕，怎能少得了好眠
夫妻血型不合怀孕要谨慎
猜猜看，爸爸妈妈谁的遗传比重大
近视眼父母小心会遗传
生男生女，染色体来决定
职业女性谨慎选择“生”，还是“升”

<<准备怀孕>>

第四章 创造良好生育环境，迎接健康宝宝到来

冬天怀孕的胎儿出生缺陷高于其他季节

想怀孕就要穿得保守点

谨防室内无形杀手——电磁辐射

受孕前要避免接触放射线

与宠物相伴要小心弓形虫

准妈妈警惕办公室杀手

备孕夫妇不要吸烟，更不要被动吸烟

醉酒后最好不要受孕

要生宝宝，先做个理财计划

职业准妈妈轻松请产假

男人也要休产假

了解一下生育险

准妈妈做家务时注意事项

第五章 怎么吃，才能吃出一个健康酌可爱宝宝

孕前，消灭一切营养隐患

孕前补叶酸，不能多也不能少

孕前不要忘了补碘

孕前提前吃些助产食物

海产品是带来好“孕”的活力素

想怀孕，少吃胡萝卜调月经

要当妈妈孕前可要少吃肉

准备怀孕期间也吃点核桃

吃素食会影响女性生育能力

新婚夫妇最好少喝可乐

准备怀孕期间最好不要节食减肥

准爸爸备孕不可小看水果蔬菜

孕前准爸爸要合理安排饮食

优质精子吃出来

准妈妈喝水有讲究

日常饮食让您排毒怀孕

外卖准妈咪聪明吃

孕期饮食禁忌

第六章 加强孕前运动，增强生育体质

经常参加体育锻炼降低妊娠危险因素

孕前不宜穿紧身裤

孕前运动不要“暴动”

一起来做腰腹部和盆骨运动

会阴部运动不能少

坚持做足产前运动操

“骨感”孕妈妈害处多

怀孕前超重的女性应注意适度减肥

怀胎十月，始于“足”下

孕妇过冬更要谨慎

第七章 准备怀孕，你必须知道的孕期知识

了解妊娠高血压综合征

谨防“高危妊娠”

<<准备怀孕>>

孕妇最好要进行唐氏综合症的筛查
如何自我监测胎动
准妈妈洗澡经
孕妇少泡温泉为好
怀孕早期游泳不当容易导致流产
怀孕时夫妻两人要适当分居
怀孕后到宝宝出生必要的妇科检查
怀孕时谨慎选择做B超
乙肝病毒携带者也能生育健康宝宝
谨防早产
临产前要做好准备
了解分娩经历的产程
谨慎选择无痛分娩
选择剖宫产要小心
正确认识母乳喂养
产后性生活时间及注意事项

<<准备怀孕>>

章节摘录

一般情况下，在冬季，皮肤新陈代谢缓慢，每周洗一次澡就可以了；春秋季气候适宜，一周洗1~2次；在炎热季节，可以每天洗一次，最多不要超过两次。

准妈妈沐浴时间每次应该控制在15~20分钟以内为宜。

时间过长，不仅皮肤表面的角质层易被水软化，导致病毒和细菌的侵入；另外，准妈妈因代谢旺盛而更容易缺氧，同时胎儿也会出现缺氧、胎心率加快，严重者还可使胎儿发育受到不良影响。

准妈妈洗澡时，水的温度应控制在35~38℃以内。

过高的水温除了会加重准妈妈缺氧的威胁，还会直接损害胎儿的中枢神经系统。

一般来讲，水的温度越高，持续时间越长，可能的损害就越严重。

沐浴用品应采用中性、无刺激性、无浓烈香味、具保湿性的为佳，最好是孕妇专用的，以免伤害准妈妈敏感的肌肤，产生皮肤干燥、脱皮，甚至起疹子等过敏现象。

若使用香味太过浓烈的沐浴用品，不但刺激性较强，闻起来也会不舒服，容易造成头晕，所以浴室内也不要放置芳香剂。

它们对孕妇及胎儿都有刺激性，只须将浴室打扫干净、没有异味即可。

孕妈妈洗澡时要注意室内的通风，避免晕厥，最好家中有人。

可打开浴室的门进行通气换气，还能以防万一，晕倒、摔倒可得到及时救护。

洗澡是一种享受。

在洗澡时听听音乐，更可以让孕妈妈放松情绪，保持快乐轻松，同时还可以做胎教。

香熏的方法也不错，可以帮助孕妈妈保持快乐稳定的情绪。

但不是所有的香薰都适合孕妈妈，购买时必须向专业人员咨询。

还有就是按摩。

按摩的时候尽量使用温和、无刺激的洗发水和沐浴液，动作轻柔地清洗。

适当地按摩，可以让自己十分放松。

淋浴较好，坐浴要用清洁的水和盆。

水温不要过凉或过热，时间不要过长。

水温过热或洗的时间过久反而不好，一是由于温度较高，时间一长浴室或浴罩内空气逐渐减少，氧气不足，孕妇会感胸闷、头晕、疲倦。

二是水温过高，会使全身毛细血管扩张，脑部供血不足，同时也会造成暂时性子宫胎盘的血流量减少出现胎儿缺氧、胎心加快的现象。

随着孕周的增加，孕妇下肢的负担会日益增加，脚很容易疲倦，在洗澡时可作些足部按摩，促进血液循环，预防肌肉痉挛。

孕后期洗澡时，还应多擦洗、牵拉乳头，为哺乳作准备。

孕期洗澡还有一个最要紧的问题就是安全。

孕后期，人体重心会发生变化，腹部突出后，就不容易看到脚下，所以很容易滑倒。

进入浴室最好拉住扶手，跨进跨出浴缸，要放一个踏脚凳，铺上防滑的垫子或干毛巾等。

洗完澡最好用点爽身粉，保持皮肤干爽。

最理想的是每天都洗澡，如果做不到，用温水擦擦身子，洗洗外阴。

孕妇少泡温泉为好泡温泉作为现代忙碌的社会中的一种休闲方式，逐渐为越来越多的人所喜爱。

“泡汤”的确好处多多，温泉是一种自然疗法，大部份的化学物质会沉淀在皮肤上，改变皮肤酸碱度，故具有吸收、沉淀及清除的作用，其化学物质可刺激自律神经，内分泌及免疫系统。

虽然温泉对身体健康有益处，有人说可治疗皮肤病、心脏病，可消除疲劳，但仍要注意它非治百病，也要小心其危险性。

只是在许多温泉胜地的女汤入口，时常可以见到“孕妇不宜”的告示牌，而为什么大家都宜单就孕妇不宜呢？

是不是温泉对于怀孕妈妈有特殊的危险或是禁忌呢？

到底怀孕妈妈可不可以泡汤？

<<准备怀孕>>

怀孕妈妈泡汤是否会危及胎儿？

虽然没有确凿证据证明孕妇的高温必然会引起胎儿神经管发育不良，但孕期在头三个月和最后三个月的孕妇还是尽量避免泡温泉。

<<准备怀孕>>

编辑推荐

《准备怀孕》：鲁美视线，健康网，录医问药推荐，为全民健康导航。
决定人一生的长寿与健康，从怀孕开始。

<<准备怀孕>>

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>