

<<十月怀胎顺产专家方案>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎顺产专家方案>>

13位ISBN编号：9787537552066

10位ISBN编号：7537552061

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：305

字数：240000

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>

## <<十月怀胎顺产专家方案>>

### 内容概要

十月怀胎，平安顺产是为父母者的最大愿望。本书从四个方面论述：孕前要掌握的备孕、优生保健知识；孕期十月准妈妈、胎儿的身体变化、准妈妈的生活方案、运动方案、保健方案、胎教重点及营养安排；新妈妈如何科学的坐月子；讲述了新生儿的护理方案。

<<十月怀胎顺产专家方案>>

作者简介

陈宝英  
北京女医师协会会长  
北京妇产医院原院长  
北京市政府专家顾问团顾问  
国务院政府特殊津贴享受者  
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

## <<十月怀胎顺产专家方案>>

### 书籍目录

PART 1 属于自己的孕期计划  
选择一个适合的怀孕时间  
选择最佳的生育时机  
婚后不宜立即怀孕  
孕前准备做好几件事  
孕前双方身体健康检查  
免疫接种  
制定一个科学的孕前生物钟  
调整好孕前身体状态  
怀孕前物质准备  
孕前不要做的几件事情  
孕前准妈妈应戒烟  
酒后受孕不利优生  
孕前男女双方不要服用安眠药  
丈夫不良习惯对妊娠的影响  
孕妇不良习惯对妊娠的影响  
优生优育与遗传关系密切  
什么情况下需做遗传咨询  
预防出生缺陷的措施  
近亲婚配与遗传疾病  
哪些遗传病影响生育  
解读怀孕的过程  
孕期应当掌握的数字  
了解受孕的生理过程  
排卵期的预测  
特殊情况下的受孕时机  
优生：丈夫有责  
影响精子质量的十大因素  
孕前丈夫优生策略  
孕前健康饮食  
准妈妈优生饮食细节  
准爸爸优生饮食细节  
有助于优生的食物  
孕妇不宜食用的几种食物  
孕妇不宜滥用滋补药品  
营养素对怀孕的影响  
什么是叶酸  
孕妇应注意摄入蛋白质  
孕妇应注意摄入“脑黄金”  
孕妇应注意摄入足够的热量  
几种情况怀孕要慎重  
长期服用药物的妇女应慎怀孕  
X线对怀孕的影响  
药物避孕刚停后不宜立即怀孕  
怀孕期间减肥要慎重

## <<十月怀胎顺产专家方案>>

早产或流产后不宜立即再孕  
心脏病对妊娠的影响  
肺结核患者怀孕怎么办  
子宫肌瘤会影响胎儿吗  
乙肝患者能怀孕吗  
做过剖宫产能再怀孕吗  
生殖道有炎症影响受孕吗  
PART 2 第一个月--初孕的感觉  
胎儿的发育状态  
准妈妈的身体变化  
孕早期的生理感觉  
如何知道怀孕了  
教你使用妊娠日记的方法  
如何识别假孕  
如何使用早孕试纸  
学会计算孕周  
预产期的推算  
创造一个温馨的孕育环境  
居住环境对妊娠的影响  
孕妇居室不宜摆放花草  
孕妇居室不宜铺地毯  
孕妇应避免噪声  
孕早期应该多进行身体检查  
应该重视孕早期检查  
孕期应重视阴道流血  
宫外孕的危害  
不要忽视潜在的危险--流产  
流产的预防措施  
流产最好药流  
流产后的注意事项  
本月重点关注--早孕反应  
早孕反应产生的原因  
如何克服早孕反应  
早孕反应太剧烈不宜保胎  
本月推荐菜谱  
PART 3 第二个月--开始有点感觉了  
PART 4 第三个月--重要的过渡期  
PART 5 第四个月--一切都很清晰了  
PART 6 第五个月--最重要的护理期  
PART 7 第六个月--相对安全的时期  
PART 8 第七个月--要开始做准备了  
PART 9 第八个月--巩固怀孕的成果  
PART 10 第九个月--最后的坚持  
PART 11 第十个月--自豪并且伟大的时刻  
PART 12 产后护理与保健：做美丽的新手妈妈  
PART 13 新生儿护理：感受做妈妈的自豪

<<十月怀胎顺产专家方案>>

## <<十月怀胎顺产专家方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：几千年来，人们都认为生儿育女是女人们的事，丈夫在优生中扮演的重要角色被忽略了。

遗传学规律告诉我们，受精卵的一半来自父亲，也就是说精子的质量绝对影响后代。

饮酒、吸烟是大多数男人的嗜好。

烟酒中的有害物质会损伤生殖细胞——精子，引起胎儿异常、智力低下。

另外，某些损伤精子的药物及接触放射线也可引起胎儿畸形。

因此，至少在孕前1个月，丈夫应戒烟戒酒，远离对身体有损伤的强辐射场所。

孕期的保健对胎儿发育起着关键性的作用，而孕妇的一些不良生活习惯也会危及胎儿。

除不应吸烟、喝酒、常看电视或常玩电脑外，还应注意避免以下不良习惯：麻将桌上大喜大悲、患得患失的不良心境，加之语言的激烈会使孕妇的自主神经系统过于敏感，体内分泌出现异常，对胎儿的大脑发育不利，出生后婴儿性情执拗，食欲不振，好哭，心神不宁，易发生精神障碍。

况且打麻将时，环境多是烟雾弥漫、酒气扑鼻、空气污浊，即使孕妇本人不吸烟，但被动吸烟也足可损害母亲及胎儿。

长时间坐姿不变搓玩麻将，会影响孕妇的血液循环，从而直接影响胎儿的大脑发育，加上睡眠和饮食无规律，对胎儿的生长发育都不利。

所以，孕妇应戒除玩麻将的嗜好。

## <<十月怀胎顺产专家方案>>

### 编辑推荐

《十月怀胎顺产专家方案》讲述了无论什么样的日子过久了，都会感觉乏味。孕期生活每一天都感觉有所不同，那是因为宝宝每一日都在悄悄长大，妈妈每天都是全新的体验。这本书，不但让准妈妈感觉每一日的美好，更要把握孕期的方方面面，在意点点滴滴，不在乎琐琐碎碎，于是，平安的才是美好的每一天。

<<十月怀胎顺产专家方案>>

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>