<<完美孕产全程指导1000问>>

图书基本信息

书名:<<完美孕产全程指导1000问>>

13位ISBN编号:9787537553001

10位ISBN编号:7537553009

出版时间:2012-8

出版时间:河北科技出版社

作者:白玉杰

页数:318

字数:300000

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

<<完美孕产全程指导1000问>>

内容概要

北京市首家五星级妇产医院产科主任倾情打造全面详实的孕产知识,本书针对妊娠周期常见困惑 ,精选了1000个孕产热点问题,比如宝宝和准妈妈在妊娠期间都会有哪些变化?

妊娠期间哪些是我们该注意和避免的?

哪些是准妈妈和宝宝所需要的?

准妈妈的哪些习惯会对宝宝有危害?

胎教该如何进行?

临盆分娩该注意哪些?

如何选择分娩方式?

产后母婴如何护理等等,简洁明了、科学实用地为准爸爸准妈妈排忧解难。

<<完美孕产全程指导1000问>>

作者简介

白玉杰

北京俪婴妇产医院产科主任,副主任医师。

在三甲医院从事妇产科临床一线工作20余年,尤其擅长产科:产前筛查、产前诊断、优生优育、围产保健、ABO溶血、遗传排畸筛查、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等高危妊娠诊断。

结合临床积极参加各种科研工作,曾多次在国家级杂志上刊登论文、论著,在开展产期保健方面有非常独特的见解。

<<完美孕产全程指导1000问>>

书籍目录

上篇备孕
第一章有备而孕
01何时是女性最佳生育年龄
02何时是男性最佳生育年龄
03高龄孕产妇是怎么划分的
04女性错过最佳生育年龄会怎样
05男大女7岁是最佳生育组合吗
06孕前要做哪些检查
07孕前女性提前注射风疹疫苗有何必要性
08孕前女性提前注射乙肝疫苗有何必要性
09孕前女性提前注射甲肝疫苗有何必要性
10孕前女性需提前多长时间注射流感疫苗
第二章优生优孕
57何谓人体生物节律
58人体生物节律是怎样计算的
59父母的生物节律对胎儿有何影响
60哪些工作环境不适合女性怀孕
61可以加强机体抵抗电磁辐射力的食物有哪些
中篇好孕
第三章妊娠0~4周
118怀孕0~4周准妈妈有哪些特征
119怀孕0~4周胎儿的发育特征是怎样的
120何谓生化妊娠
121何谓高龄孕妈妈
122高龄孕妈妈应注意哪些事项
第五章妊娠9~12周
369怀孕9~12周胎儿的发育特征是怎样的
370怀孕9~12周准妈妈有哪些症状
371孕9~12周该如何进行护理
372增加怀上双胞胎的可能性有哪些
373哪些是怀上双胞胎可能会遇到的问题
第六章妊娠13~16周
453怀孕13~16周胎儿的发育特征是怎样的
454怀孕13~16周准妈妈有哪些症状
455怀孕后出现妊娠斑怎么办
456怀孕后皮肤为何会变深
457怀孕后容易出汗是怎么回事
437怀孕后谷勿山开走怎么回事 第八章妊娠21~24周
528怀孕21~24周胎儿的发育特征是怎样的
529怀孕21~24周准妈妈有哪些症状
530通过胎动能判断胎儿的性别吗
531孕妇该如何正确关注胎动
532孕检项目需要反复进行吗

第九章妊娠25~28周

570怀孕25~28周胎儿的发育特征是怎样的

<<完美孕产全程指导1000问>>

571怀孕25~28周准妈妈有哪些症状 572怀孕25~28周有生理性的子宫收缩正常吗 573为何准妈妈量血压时要放松 574为何说测量宫高有益 第十章奸娠29~32周 624怀孕29~32周胎儿的发育特征是怎样的 625怀孕29~32周准妈妈有哪些症状 626为什么说这个时期纠正胎位不正最合适 627哪些是打算异地待产的孕妇需要注意的 628高危孕妇做早产预测检查有何必要性 第十一章妊娠33~36周 678怀孕33~36周胎儿的发育特征是怎样的 679怀孕33~36周准妈妈有哪些症状 680出现什么情况要及时去医院 681临产前安排谁来照顾宝宝的很重要 682什么是羊水过少 第十二章妊娠37~40周 721怀孕37~40周胎儿的发育特征是怎样的 722怀孕37~40周准妈妈有哪些症状 723何谓假性阵痛 724假性阵痛发生后要注意哪些 725何谓"破水" 第十三章妊娠异常及应对 775准妈妈如何改善气虚之体 776准妈妈如何改善血虚之体 777准妈妈如何改善阴虚之体 778准妈妈如何改善阳虚之体 779为何准妈妈会出现体虚 下篇顺产 第十四章临盆分娩 848该如何从众多的分娩医院进行选择 849如何抉择公立医院还是私立医院 850剖宫产的过程是怎样的 851哪些物品是入院前产妇就应提前准备的 852哪些物品是入院前就应为新生儿准备的 853入院前准爸爸需要准备哪些物品 第十五章产后母婴护理 910产后子宫有何变化 911产后阴道及外阴有何变化

912分娩时盆底组织有何变化 913如何进行盆底肌肉的锻炼

914怎样运用腿部运动防止腿部肿胀

<<完美孕产全程指导1000问>>

章节摘录

版权页: 插图: 153 为何说孕早期营养对宝宝的心脏很重要 荷兰阿姆斯特丹大学最近研究分析发现 ,孕妇在怀孕早期若营养不良,孩子日后很可能发生冠状动脉心脏病。

在第二次世界大战期间(1943~1947年问),荷兰地区发生严重饥荒。

研究员将这段饥荒期间阿姆斯特丹地区的孕妇分为四组:怀孕早期正值饥荒(68位),怀孕中期发生 饥荒(108位),怀孕末期发生饥荒(120位),及在饥荒期前后怀孕(即没有遇到饥荒期,共440位)

结果怀孕早期正值饥荒期的孕妇,其后代发生心脏病的机会是没遇到饥荒期孕妇的三倍。

胎儿发育早期缺乏营养,即使孕妇在怀孕中期或末期有补充充足食物,也弥补不了早期营养不良所造成胎儿生长的伤害。

可见保证怀孕早期营养充分,是预防宝宝日后患心脏病的重要措施。

154 哪些营养素孕妇最容易忽视 孕妇最容易忽视的营养素有阳光、清新的空气和水。

在日常生活中,准妈妈应在怀孕期间,应多到室外进行活动,阳光中的紫外线不仅具有杀菌消毒的作用,更重要的是通过阳光对人体皮肤的照射,能够促进人体合成维生素D,促进钙质的吸收和防止胎儿患先天性佝偻病。

经常开窗使室内的空气有个流通,能减少室内的病菌,同时有个好心情,有时间经常去小区或者公园 走动,呼吸清新的空气,对孕妇的身体也会很好。

水是每个人都不可缺少的,对孕妇来说,更不能例外和忽视掉,要养成多喝水的习惯。

饮水不足不仅会引起干渴,更会影响到体液的电解质平衡和养分的运送。

155 为何说饮料、汽水代替不了白开水 孕妇日常不宜用饮料来代替白开水。

因为各种果汁、饮料都含有较多的糖分及其他添加剂,含有大量的电解质,能较长时间在胃里停留,会对胃产生许多不良刺激,不仅直接影响消化和食欲,而且会增加肾脏的负担,影响肾功能。 摄入过多的糖分还会容易引起肥胖。

孕妇日常生活中也不宜饮用汽水来代替白开水。

饮用过量的汽水可能导致缺铁性贫血。

汽水中含有磷酸盐,进入肠道后能与食物中的铁发生化学反应,形成难以被人体吸收的物质排出体外 ,大量饮用汽水会大大降低血液中的含铁量。

孕妇经常饮用含有大量纳的汽水,会加重水肿。

所以,孕妇饮用过多的饮料会导致缺铁,从而影响到孕妇的健康和胎儿的发育。

<<完美孕产全程指导1000问>>

编辑推荐

《完美孕产全程指导1000问》用爱心传递孕产知识,让您的孕期和分娩成为一种享受!

<<完美孕产全程指导1000问>>

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