

<<30岁后怀孕不再怕>>

图书基本信息

书名：<<30岁后怀孕不再怕>>

13位ISBN编号：9787555100522

10位ISBN编号：7555100525

出版时间：2013-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩]金荣娥,朴贤珠

译者：尹翎毓

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>

## <<30岁后怀孕不再怕>>

### 内容概要

22岁大学毕业、28、29岁甚至更晚结婚，30几岁甚至35、40岁才生孩子，不知不觉就混入大龄孕女行列！

最大的希望是能孕育一个健康聪明的宝宝；最大的担心是大龄孕产母子健康问题。

30+女性，备孕、安胎、分娩、产后调养的完整指南！  
助你生个健康宝宝！

心理准备 备孕计划 孕前检查 孕期监控 不孕调理 分娩须知 产后调养  
有报道称，有越来越多的女性选择在30岁后生育第一胎。  
这就意味着传统意义上的大龄产妇越来越多，而专门针对这批人群的读物却比较少。

本书作者金荣娥既是高龄产妇，又是产科教授，她以自己的亲身经历为基础，写了这本专门给30多岁怀孕女性看的书。

书中涉及了30多岁的女性怀孕可能要面对的问题和应对的策略，减轻了高龄产妇对怀孕的担忧，很细致地提及孕期各个阶段所要注意的事项以及出现常见状况时的应对策略。

## <<30岁后怀孕不再怕>>

### 作者简介

#### 金荣娥

韩国妇产科教授，医学博士，毕业于庆熙医科大学，在亚洲大学医学院妇产科做专职研究。  
现任仁济大学日山百医院妇产科教授。  
专攻生殖内分泌和不孕治疗。  
37岁时遇到自己的姻缘，采用体外受精的方法，生下了漂亮的女儿和帅气的儿子。

#### 朴贤珠

自幼酷爱读书，毕业于韩国淑明女大英语文学专业。  
后进入三星出版社负责幼儿读物编辑。  
工作一直很顺利，也很享受单身生活，所以比较晚结婚生子。  
现在辞去工作，享受家庭生活的时候坚持写书。

#### 范玲

毕业于首都医科大学。  
现为北京妇产医院产科主任医师，同时担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员、北京医师协会妇产科专业专家委员会委员、北京优生优育协会第三届理事会常务理事。  
擅长危重症急救及合并症的处理。

#### 赵燕玲

北京和睦家医院妇产科副主任医师。  
从事妇产科临床工作二十多年，在常规产科、妇科和计划生育的医疗工作以及一般妇产科手术方面有着丰富的工作经验。  
2007年3月获国际临床骨密度学会颁发的“年度最佳临床医生”奖，并在2011年当选国际临床骨密度学会亚太区副主席。

## <<30岁后怀孕不再怕>>

### 书籍目录

序言 致三四十岁打算怀孕的女性

PART 01 30+、40+，怀孕的真实与误解

01 我真能怀孕吗

02 年龄和受孕能力有关系吗

35岁女性的受孕能力是25岁女性的一半

丈夫的状态也影响怀孕

03 高龄怀孕有危险吗

高龄怀孕就等于高危怀孕吗

高龄怀孕可能出现的问题

04 卵巢年龄和实际年龄是不同的

实际年龄和卵巢的年龄

05 父母的年龄会影响孩子的智力吗

3040 special 不要为晚育而担心

PART 02 三四十岁的女性需要制定怀孕计划

01 年纪越大，怀孕越需要计划

不做计划就怀孕的危险性

计划怀孕的必要性

子宫环境会对孩子一生的健康产生影响

02 自然怀孕的条件

为怀孕做好身体和环境准备

怀孕前需确认的危险因素

03 培养正确的生活习惯

酒计划怀孕前一定要戒掉

烟吸烟使怀孕成功几率下降一半

咖啡因要有节制地摄入

注意发烧高热

04 孕前检查营养状态

自然怀孕所必需的各种营养元素

3040 special 有助于自然怀孕的菜谱

05 努力维持正常体重

合适的体重如何计算

体重过轻，女性不孕的风险也高

男性肥胖也是不孕的原因

06 运动有助于提升备孕状态

运动有利于怀孕的理由

有利于怀孕的运动和不利于怀孕的运动

07 有利于怀孕的做爱方法

多久一次合适呢

什么时候合适

不利于怀孕的洁癖性生活后马上洗澡

性生活的障碍阴道干燥症

勃起障碍和射精障碍

08 计算排卵日，找出最合适的受孕时机

女性月经周期

无排卵和过排卵

## <<30岁后怀孕不再怕>>

计算排卵日

09 心情平和地等待

PART 03 三四十岁女性怀孕前必须做检查

01 选择适合自己的医院

选择医院时需考虑的因素

各种医院的特点

各类医院的优点和缺点

02 事先对身体进行检查

孕前问诊

女性需接受的检查项目

男性需接受的检查项目

选择性检查项目

为了顺利怀孕一定要做的检查

03 需要控制疾病

影响怀孕的慢性病

可以通过产前检查来确认的潜在妇科疾病

04 什么情况才去咨询不孕不育

05 丈夫需要积极参与

为了健康怀孕和分娩, 丈夫需要做的事

PART 04 治疗不孕可提高怀孕几率

01 怀孕和不孕不育

女性不孕的原因

男性不育的原因

其他原因

02 不孕检查是这样的

问诊

女性不孕检查

男性不育检查

03 不孕不育治疗

不孕不育治疗到底有多大效果

女性不孕治疗

男性不育治疗

04 不孕不育治疗开始前

仔细考虑

心态保持平和

对自己有怀孕机会心怀感恩

听从专家的意见

考虑经济负担能力

充分利用政府支持政策

PART 05 助产技术

01 诱导排卵

诱导排卵的方法

费用

成功率和案例

02 人工授精

人工授精的方法

费用

## <<30岁后怀孕不再怕>>

成功率和案例

03 体外受精 (试管婴儿 IVF)

试管婴儿的方法

费用

成功率和案例

试管婴儿技术QA

04 显微受精 (ICSI)

实施显微受精技术的对象

成功率

危险性

05 低温保存

06 其他的辅助生育技术

配子输卵管内移植 (GIFT)

精子细胞直接注入卵子内

辅助孵化技术

07 精子和卵子捐赠

3040 special 需要周围人的热切关怀

PART 06 我怀孕了

01 预知怀孕的信号

完成受精是项艰难的过程

这些都是怀孕的信号

确认怀孕的诊断方法

计算预产期

02 不同阶段的产前检查

三四十岁女性产前检查

第一次检查

怀孕11~14周：早期是能确认是否畸形的时期

怀孕16~18周：进行染色体异常检查的时机

怀孕20周：确认胎儿是否有问题，确认胎动

怀孕24~28周：体重和营养状态检查

怀孕30~36周：检测胎儿生长速度和是否危险

怀孕37周以后至分娩：为分娩做准备

需要事先了解的畸形类型

神经停滞能预先检查出来吗

如有胎儿染色体异常先例，再次妊娠发病率为多少

03 怀孕初期 (1~14周) 的健康问题

保证充足营养，服用叶酸

克服孕吐

预防流产

怀孕初期这样生活

04 怀孕中期 (15~28周) 的健康问题

服用补铁营养素

预防早产

预防妊娠中毒症

怀孕中期这样生活

3040 special 预防妊娠纹的按摩手法

3040 special 缓解手脚麻木和浮肿的按摩手法

## <<30岁后怀孕不再怕>>

3040 special 为哺乳做准备

05 怀孕后期（29~40周）的健康问题

密切关注胎儿变化

臀位分娩

怀孕后期应急情况如发生下面问题马上去医院

怀孕后期这样生活

06 双胞胎或多胞胎妊娠

多胞胎妊娠的产前安排

染色体异常和胎儿畸形

小心早产

自然分娩可能吗

07 孕期正确服药

怀孕时一定要避免的药物

怀孕时服用药物的原则

常见误解1 怀孕时绝对不能服用药物

常见误解2 怀孕时绝对不能接受X射线检查

08 怀孕中需要密切关注的疾病

慢性高血压

糖尿病

甲状腺疾病

肥胖

09 孕期需要特别注意早产和流产

早产

流产

流产的原因

流产的种类

10 经过艰难思索选择人工流产

人工流产是什么

当今社会生女孩比男孩好

11 怀孕期间如何补充营养

科学搭配

摄取优质营养素的方法

孕期必需的营养成分

必需脂肪酸，欧米伽3和欧米伽6

3040 special 10月怀胎满分营养食谱

3040 special 10月怀胎满分营养食物

12 孕期体重管理

孕妇的大敌肥胖

适当地增加体重

孕妇的饮食影响孩子健康

孕期有助顺产的各种运动

适合孕期的运动

孕期应避免的运动

孕期运动原则

3040 special 助产操

13 孕期影响孩子智商的因素

14 孕期如何安排职场生活

## <<30岁后怀孕不再怕>>

孕期职场指南

灵活利用产假

3040 special 孕期各阶段的胎教

15 怀孕期间出现的症状和对策

怀孕初期的主要症状和对策

怀孕中期的主要症状和对策

怀孕后期的主要症状和对策

16 孕期日常生活QA

3040 special 克服妊娠抑郁症

PART 07 分娩和产后调理

01 分娩过程

分娩的信号

遇到下列情况，应去医院

过了预产期还没有阵痛怎么办

分娩过程

3040 special 减轻阵痛的姿势

分娩时的危急情况

分娩后的危急情况

02 自然分娩和剖宫产

自然分娩的优缺点

自然分娩的正面作用

剖宫产的优缺点

必须剖宫产的情况

高龄孕妇一定要剖宫产吗

各种分娩方法

03 产后身体的变化和产后问题

身体的变化

产后需接受的妇科检查

产后问题

04 高龄产妇的产后调理

传统坐月子的原理

坐月子的食物

产后调理的方法

剖宫产的产后调理

产后调理在哪儿进行合适

05 挑战母乳喂养

母乳喂养是最好的选择

母乳喂养的要领

母乳喂养失败的情况

发生这样的情况怎么办

上班族妈妈须知

06 产后减肥

产后运动注意事项

产后减肥什么时候开始以及如何进行

3040 special 产后减肥操

07 产后夫妻生活和避孕

产后夫妻生活须知



<<30岁后怀孕不再怕>>

3040 special 克服产后抑郁症  
后记 妈妈健康了，孩子才健康

<<30岁后怀孕不再怕>>

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>