

<<大龄准妈妈怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<大龄准妈妈怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787802035201

10位ISBN编号：7802035201

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：赫英东

页数：255

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>

## <<大龄准妈妈怀孕必读>>

### 内容概要

30岁以上女性的备孕方案——从您最为关心的影响受孕的身体隐患开始，为您介绍备孕期全面的护理要点和孕前检查知识，解答的困惑和问题，帮助您顺利度过备孕期。

30岁以上准妈妈的孕期全程护理课程——为您介绍妊娠早、中、晚期您和胎儿的身体变化情况和护理要点，在产前检查、分娩医院选择、妊娠期高发并症等方面为您提供专业指导，从生理、心理运动、营养、着装、胎教全方位贴心指导您的孕期生活。

分娩的选择与应对——帮助您做好临产的准备，了解各种分娩方式的利与弊，在产前掌握整个产程的发展和在不同产程阶段需要做的工作，帮助大龄准妈妈更好的应对分娩。

产后6周的护理——为您解答在护理新生儿时遇到的各种问题和困惑，帮助您做好产后护理和调养，指导大龄新妈妈更快、更好的恢复。

给准爸爸的特别建议——做好当爸爸的准备，关心准妈妈的身体与心理，与准妈妈一起胎教，帮助准妈妈安心度过备孕期、孕期、分娩期和围产期，做个体贴老公，完美准爸爸。

温馨提示：30岁以上准备怀孕和已经怀孕的准妈妈们！

本书值得一读。

<<大龄准妈妈怀孕必读>>

作者简介

赫英东，北京大学医学部部妇产科科学博士，北京大学第一医院妇产科专业医师，多年从事产科临床工作，曾在《中华围产》等核心刊物发表《人白细胞抗原G各亚型MRNA在先兆子痫患者胎盘组织中的表达》多篇专业论文，参与翻译《产科重症学》、《难产》、《孕期体重控制，产后体形恢复》等书。

## <<大龄准妈妈怀孕必读>>

### 书籍目录

备孕篇 30岁以上准妈妈备孕指导30岁以后想怀孕30岁以上女性的身体健康情况30岁以上女性常见身体隐患女性阴部护理30岁以上女性孕前检查指导夫妻双方孕检的必要性女性孕检指导常见影响妊娠的疾病男性孕检指导30岁以上女性孕检的特殊注意事项30岁以上女性备孕期生活习惯调整怀孕早准备孕前营养平衡和营养素的补充建立规律的生活习惯不良生活习惯的调整孕期药物使用指南给准爸爸的特别提醒孕期篇 30岁以上准妈妈孕期指导30岁以上女性的孕前准备如何分辨排卵期怀孕的早期征兆女性孕期生理变化帮助准妈妈选择孕妇装30岁以上准妈妈孕早期护理指导准妈妈孕早期的身体变化早孕反应准妈妈的孕早期产检孕早期营养和运动30岁准妈妈孕早期心理调整准妈妈孕早期性生活预防流产30岁以上准妈妈孕中期护理指导.....分娩篇 30岁以上准妈妈产程指导围产篇 新妈妈产褥期指导

## <<大龄准妈妈怀孕必读>>

### 章节摘录

备孕篇 30岁以上准妈妈备孕指导30岁以后想怀孕30岁以上女性的身体健康情况大多数准备当妈妈的女性都知道，女性的最佳怀孕年龄为22~30岁，随着年龄的增长，生育力逐渐下降。

过去，女性在30岁以后怀孕并不多见，因为晚孕对准妈妈和宝宝来说都不是太明智的选择。

但是现在，越来越多的女性选择在30岁以后怀孕，这除了和女性结婚年龄普遍提高有关外，还与女性工作压力不断增加，自我实现的愿望不断增强有很大关系。

很多女性希望在工作稳定、事业有成、各方面条件都具备后，再做个幸福的妈妈。

但是，每一位过了30岁的女性可能都会体会到，自己的身体正在随着年龄的增长发生着改变：也许在20多岁的时候，通宵熬夜第二天照样还能精神抖擞的女性，现在熬夜后可能只能看到满脸的疲惫和不断增加的皱纹；很多长期操作电脑的女性，已经越来越感到肩背部的不适；皮肤不再像以前那么有弹性，细小的皱纹也悄悄爬上眼角……这些细微的改变其实都暗示着您的 = 身体正在慢慢走向衰老。

30岁以后，女性进入了一个从青春向成熟和衰老过渡的年龄段。

面对这些变化，准备当妈妈的女性可能都会产生各种各样的担忧：“我还能生下健康的宝宝吗？”

” “现在是不是我最后的生育机会？”

” “我是不是难以受孕？”

” “我能顺利分娩吗？”

” “我生下的宝宝会不会比别人的差？”

” 其实，您大可不必过于担心。

虽然在医学上确实认为30岁以上的女性身体健康状况不断下降，身体有更多不利于受孕的隐患，在怀孕时更容易并发各种妊娠期并发症（妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等），分娩时更容易出现异常情况，产褥期在护理宝宝和自身恢复方面会遇到更多问题，但是这些都仅仅代表30岁以上女性怀孕出现问题的一种可能，妇产科医生建议所有30岁以上准备怀孕的女性，在怀孕前做好以下准备。

<<大龄准妈妈怀孕必读>>

编辑推荐

《大龄准妈妈怀孕必读》由中国妇女出版社出版。

<<大龄准妈妈怀孕必读>>

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>