

<<孕前孕后必做的300件事>>

图书基本信息

书名：<<孕前孕后必做的300件事>>

13位ISBN编号：9787802037311

10位ISBN编号：780203731X

出版时间：2009-7

出版时间：中国妇女

作者：张凤春

页数：288

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>

## <<孕前孕后必做的300件事>>

### 前言

古往今来，人类的繁衍生生不息，一代又一代，在无数个十月怀胎后周而复始。

新生命的诞生总会引发我们内心最大的感动，它是那么持久，那么历久弥新。

可是，几家欢乐几家愁，总会有那么多的不如意，淹没又重新滋生在宇宙的浩瀚中。

有多少女性为怀不上孩子而忧心忡忡；有多少孕妇为腹中的胎儿半路夭折而痛心不已；又有多少母亲为孩子的畸形、痴呆、先天发育不足而以泪洗面。

于是，怎样生个健康、聪明、有作为的孩子，成了所有父母最美好的向往。

在我从事产科大夫这么多年的生涯中，前后目睹了不计其数的悲剧，畸形、肢体残缺、白血病、艾滋病……有些夫妇，刚见到自己孩子第一眼就晕倒在地，有些则久久不能平静，不能马上接受血的现实，被突然袭来的灾难击中。

所有的一切，时常困扰并鞭策着我，作为一名产科大夫，有责任也有义务给育龄夫妇们提供必要的提醒和帮助。

我时常在想，现代科技发展已经够快的了，我们生活的很多方面已经沐浴在高科技的阳光中，可为什么在人类“传宗接代”的神圣工程中，我们的同类不能拿出哪怕百分之一的精力和“科技用心”来对待孕育呢？

如果这样，那些完全可以避免的悲剧也就不至于那么普遍和频繁了。

前不久有报道说，北京儿童医院的白血病患者，有90%是因为家庭装修导致甲醛超标引起的——甲醛！

罪魁祸首？

！

我看那真正的原罪和始作俑者是人类自身，完全是自身的无知！

人类往往因为无知破坏了环境，污染了空气，直至最后破坏到我们的生命之根：精子和卵子质量大大下降，各种变异的可能百倍的增加。

一句话，我们需要孕前体检，需要排除一切隐患；我们需要提前预知可能出现的任何情况，我们需要提前计划，审慎孕育。

否则，明知不可而为之，祸大也！

无知无畏而为之，不可救也！

## <<孕前孕后必做的300件事>>

### 内容概要

随着科学技术的不断发展，生一个健康、可爱、聪明的宝宝已然可以自己决定：人们已能够运用科学的知识手段防治疾病、避免遗传病及外界有害因素对母亲及胎儿的影响：——孕前进行必要的检查可以有效阻止遗传疾病、恶性传染病等，最大限度防止畸形、先天发育不足的降临；——提前掌握孕前孕后可能出现的所有情况，有计划有调理地进行全程护理；——主动合理掌握孕妇的衣食住行，为孕妇的健康和胎儿的正常发育提供保护伞。

所有这些都将会为孩子降生后的健康和聪明打下坚实的先天基础。

本书就是本着这个宗旨，以一个产科大夫讲述的经历，力求用简朴、亲切、通俗易懂的语言对怀孕全程加以指导，希望所有父母的膝下部有一个健康、聪明、可爱的孩子！

## &lt;&lt;孕前孕后必做的300件事&gt;&gt;

## 书籍目录

- 孕前期 1.先做计划后怀孕 2.了解自己的生殖系统 3.知道怀孕的原理 4.导致胎儿畸形或先天疾病的10大环境杀手及对策 5.如何生一个聪明的宝宝 6.营养准备不可少 7.做好怀孕的心理准备 8.生男生女由谁定 9.孕前必做的身体检查 10.补叶酸,孕前的必须项目 11.治好牙齿再怀孕 12.孩子长相遗传的8个秘密 13.患哪些遗传病不宜生育 14.摸清影响精子质量6大因素 15.丈夫在妻子怀孕前应该注意的8大事项 16.提高怀孕能力有办法 17.摸清怀孕的“八忌”孕早期(1-3月) 第1周 18.我终于怀孕了 19.摸清怀孕的症状有哪些 20.准妈妈要试着写怀孕日记 21.生男生女的秘密 22.弄清怀孕的几个阶段 23.摸清孕妇每天应喝多少牛奶 24.孕期常吃鱼好处多 第2周 25.孕早期能过性生活吗 26.孕期注意及时补锌 27.准妈妈不宜多吃粗粮 28.何时多吃酸性食物 29.孕早期怎样科学安排饮食 30.容易导致流产的食物 31.怀孕第一个月的保健 第3周 32.避开对胎儿有害的食物 33.去医院检查前要做哪些准备 34.如何减轻难受的妊娠反应 35.冷静面对孕早期阴道出血 36.做好孕前期的胎教 37.注意孕早期的腹痛 第4周 38.弄清楚哪些药物会导致胎儿畸形 39.如何开始孕早期的胎教 40.孕妇如何正确食用西红柿 41.必须掌握的初孕一个月的基本食谱 42.摸清怀孕4周胎儿发育情况 43.怀孕1月的生活细节总结 44.记得来个1月总结 第5周 45.做好孕早期呕吐的思想准备 46.认清孕产期的基本概念 47.牢记怀孕2月的营养禁忌 48.熟悉孕早期一日食谱 49.做好孕早期工作的思想准备 50.孕2月的营养食谱 51.第5周的胎儿状况 第6周 52.及时调整孕早期的心理问题 53.用良好的夫妻感情进行胎教 54.把握好孕期体育运动的各种注意事项 55.孕期宁丑十月也不美容一日 56.认清孕期不能做的美容护理 57.精心准备孕2月的营养食谱 58.知晓孕6周胎儿发育情况 第7周 59.千万弄清楚流产的各种情况及应对方法 60.孕妈妈切记“早睡早起好” 61.如何应对孕早期的感冒症状 62.到底该不该采取保胎措施 63.了解能影响胎儿健康的因素 64.孕2月时得准备运动胎教 65.知晓孕7周胎儿发育情况 第8周 66.准爸爸应该学会按摩 67.让你的宠物离开 68.准妈妈正确应对鼻出血 69.胎教中的各种注意事项 70.孕2月时的生活细节提示 71.认清孕8周胎儿的发育情况 第9周 72.确认何时该做产前检查 73.熟知孕3月的营养食谱 74.注意早期的安胎保胎食疗 75.准妈妈常吃红枣好处多 76.“少食多餐”吃零食 77.熟知孕9周的胎儿发育情况 第10周 78.千万注意牙齿的日常保健 79.准备好孕早期的服饰 80.准爸爸千万别闲着 81.搞好孕3月的胎教工作 82.如何让你的宝宝远离先天愚型、低能 83.认清孕期各种不舒服症状的真正原因 84.熟知孕10周胎儿发育情况 第11周 85.搞清楚孕期如何做射线检查 86.积极应对孕期的消化不良 87.认清孕期阴道分泌物增多的原因 88.如果孕后查出自己得了乙肝怎么办 89.准妈妈应避免的3大雷区 90.如何在孕早期做8超检查 91.熟知孕11周胎儿的发育情况 第12周 92.积极应对孕期的反酸水现象 93.掌握好孕早期的保健内容 94.从饮食上预防和改善便秘 95.怀孕3月的生活细节提示 96.熟知怀孕12周胎儿发育情况孕中期(4~7月) 第13周 97.为怀孕4月的饮食把关 98.应知熟背的孕中期营养原则 99.准备好孕4月的营养食谱 100.孕期排毒可吃3类食物 101.别忘做一些固定孕期体检 102.正确选择孕期的内衣 103.熟知孕13周胎儿的发育情况 第14周 104.孕期食姜有讲究 105.孕妇千万要远离汽油味 106.预防腰酸背痛很重要 ……孕晚期(8-10月)产后期

## &lt;&lt;孕前孕后必做的300件事&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孕前期1.先计划后怀孕拥有一个健康、聪明的宝宝是每位父母共同的心愿，而有计划地怀孕，不仅可以使夫妻二人的身心皆处于最佳状态，同时也有足够的时间做好为人父母的准备。

那么，怀孕要做哪些计划呢？

选择最佳受孕年龄一般来讲，女性最佳的受孕年龄为24～30岁，男性为27～35岁。

在这一年龄段，男女双方不仅精力充沛，而且身体各方面健康状况都比较好，生殖器官发育也相对完善，精子和卵子的质量比较好，有利于优生优育。

但需要提醒的是，如今男女的生育年龄在逐渐延后，而女性最好尽量避免在35岁以上怀孕，因为这个年龄段流产、死胎、畸形儿的几率比较高。

选择最佳受孕季节从季节上来说，最佳的受孕季节为5～7月。

首先，从新生儿方面来说，准妈妈在5～7月怀孕，到来年的3～5月生育，这样，孩子出生正好跨过严寒，又避开酷暑，孩子的护理相对比较轻松。

其次，从准妈妈的角度来说，怀孕早期非常重要，稍不留神，细菌和病毒就有可能侵入体内，造成流产、胎儿畸形。

特别在北方，常出现准妈妈因叶酸不足而导致胎儿出现神经管畸形的情况。

如果准妈妈选择在5～7月受孕，这时正值春夏交替，各种水果、蔬菜比较充足，将有利于预防此类状况的发生。

总之，想要怀孕，就必须考虑到各种因素，做到有计划地生产，这样才能生出健康、聪明的宝宝。

了解自己的生殖系统作为女性，我们要生儿育女，当然就离不开我们的生殖系统。

那么，你对自己的生殖系统了解吗？

你知道你的宝宝是在怎样的环境中慢慢成长起来的吗？

下面知识是你必知的：女性的生殖系统由两部分构成：外生殖系统和内生殖系统。

外生殖系统露在身体外面，我们自己可以看清楚：如阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口等。

内生殖系统包括阴道、子宫、两侧输卵管及卵巢。

阴道是性交器官，它又是白带、经血和胎儿出生的通道。

子宫位于下腹部正中，与阴道相连，是月经的发生地，更是孕育新生命的“摇篮”。

子宫是空腔脏器，形状像一只倒置的梨，大小如鸭蛋，成年女性的子宫平均长宽厚为7.5厘米×5厘米×2.5厘米，子宫腔容量约5毫升。

从一个精子与一个卵子幸福地相遇并结合为一体，成为受精卵开始，要经过一系列奇妙的过程。

胎儿将在子宫里度过“人之初”的岁月，才能生长发育为一个新的个体、一个独立的人。

在怀胎十月中，子宫也要随着胎儿的不断生长，经历一番不平凡的事情。

## <<孕前孕后必做的300件事>>

### 编辑推荐

《孕前孕后必做的300件事》使您远离孕期心理和生理方面的困扰，获得怀孕的最佳答案，让十月怀胎成为您一生中一段幸福而美好的经历，助您孕育出一个健康、聪明的宝宝。

《孕前孕后必做的300件事》向您阐释了生一个健康、聪明的宝宝所要知道并有可能遇到的一系列问题，《孕前孕后必做的300件事》科学全面、指导性强、注重细节、关爱备至，为您孕育一个健康、聪明的宝宝创造最佳条件。

《孕前孕后必做的300件事》以一个产科大夫亲身的经历，力求用简朴、亲切、通俗易懂的语言对怀孕全程加以指导，希冀所有父母的膝下都有一个健康、聪明、可爱的孩子！

《孕前孕后必做的300件事》详细介绍了孕前体检的必要性，孕前做计划的重要性，最佳怀孕时机的选择，孕前身心的调整，怀孕时必需的营养，孕前饮食、用药宜忌，怀孕自我诊断，孕后的物质准备及心理调适，孕期营养的科学安排，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，怎样坐好月子。

初生儿的养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识，具有针对性强、系统全面、简明实用等特点，适合现代育龄夫妇查阅、参考。

一位产科大夫讲述的怀孕分娩经历，给你独到科学可行可信的孕育指导！孕前孕后七字经：孕前检查不可缺，各路疾病靠边站，远离磁场是非处，畸形痴呆永远离，愉悦同房最高潮，聪明宝宝腹中孕，孕中事情提前知，计划行事轻松育，十月怀胎不容易，一朝分娩喜自来。

<<孕前孕后必做的300件事>>

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>