

<<孕产期健康养护全方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产期健康养护全方案>>

13位ISBN编号：9787802037519

10位ISBN编号：7802037514

出版时间：2009-7

出版时间：安娜 中国妇女出版社 (2009-07出版)

作者：安娜

页数：245

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>

## <<孕产期健康养护全方案>>

### 前言

作为初次怀孕的准妈妈，最爱想象的是自己腹中宝宝出生时的样子，最害怕的是宝宝或自己出现了严重的、无可挽回的健康问题。

而在我们污染越来越严重的生活环境中，不仅安全怀孕变得更加困难，准妈妈在怀孕后所遇到的各种困扰也比其父母辈增加了不少。

在怀孕的日子里，准妈妈不仅要和身体的各种变化和不适作斗争，同时伴随的还有自己的担忧和恐惧——宝宝是不是健康聪明？

自己会不会出现问题？

确实，不是所有的准妈妈都能够顺利平安地度过孕期。

在备孕期、孕期、分娩期和产褥期，准妈妈会面对不同的健康问题。

这些问题，有些是准妈妈在孕期再正常不过的变化，有些则提示准妈妈可能存在异常，需要第一时间到医院就诊。

而绝大多数准妈妈不是学医出身，对很多专业的描述或异常表现往往缺乏足够的理解和认识。

在日常的门诊工作中，我们常常会见到很多早已出现疾病表现的准妈妈，仍然坚信自己十分健康；而有些准妈妈即使知道自己存在问题，也对疾病对宝宝和自己的危害缺乏足够的认识。

另外，一些准妈妈从网上或书籍中获得了一些似是而非的知识，对孕期的健康问题过于担忧，给自己和家人造成了不必要的思想负担。

## <<孕产期健康养护全方案>>

### 内容概要

准妈妈的贴心健康宝典：针对准妈妈在整个孕产期可能出现的关于健康养护方面的常见问题，按照孕前准备—孕早期—孕中期—孕晚期—产后—新生儿的顺序排列，方便准妈妈们按照自己的情况进行检索。

本书为您解答：怀孕前准妈妈应该做好哪些准备工作？

孕40周准妈妈的身体正在发生哪些变化？

哪些身体变化和症状是疾病的信号？

引起早孕反应的原因是什么？

如何缓解？

出现腹痛正常吗？

哪些腹痛需要引起注意？

患上妊娠期高血压综合征、妊娠期糖尿病，该怎么办？

哪些体质的准妈妈需要特别注意预防流产的发生？

如何知道胎儿是否健康？

## <<孕产期健康养护全方案>>

### 作者简介

安娜，毕业于北京大学医学部妇产科专业，妇产科科学硕士。  
北京大学附属医院妇产科专业医师，多年从事妇产科临床工作，长期关注孕产妇健康养护和疾病防治方面的问题。  
主要著作：《怀孕事事通》《孕产期检查实用手册》等。

## &lt;&lt;孕产期健康养护全方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 怀孕前的准备工作 生活上的准备工作 / 3 怀孕前应做身体检查 / 3 怀孕前的体重调节 / 3 怀孕前的口腔健康检查 / 6 怀孕前的膳食营养调整 / 7 怀孕前的运动锻炼方案 / 10 怀孕前的月经、排卵调养 / 10 工作上的准备 / 12 化妆品和护肤品的选择 / 13 需要纠正的不良生活习惯 / 14 戒烟 / 14 戒酒 / 14 少喝咖啡、浓茶 / 14 改掉不良的饮食习惯 / 15 调整影响怀孕的不良情绪 / 16 哪些不良情绪会影响怀孕 / 16 孕前情绪的调整方法 / 16 特殊的准备工作 / 17 养宠物与弓形体病 / 17 风疹病毒感染 / 20 巨细胞病毒感染 / 22 单纯疱疹病毒感染 / 23 疫苗接种准备 / 24 流感疫苗 / 24 狂犬疫苗 / 24 其他疫苗 / 25 孕前禁用的药物 / 25 安眠药 / 25 壮阳药 / 25 长期服药 / 26 口服避孕药 / 26 外用避孕药膜 / 26 给准爸爸的特别指导 126 备孕期准爸爸需特别注意的问题 / 26 不孕症 / 28 准爸爸的孕前检查 / 30 如何做一个健康的准爸爸 / 31 第二篇 影响怀孕的常见疾病 宫颈炎 / 35 盆腔炎 / 37 子宫肌瘤 / 39 卵巢囊肿 / 42 高血压 / 43 心脏病 / 45 糖尿病 / 46 甲状腺功能亢进 / 49 甲状腺功能减退 / 51 哮喘 / 52 肾病 / 53 肝炎 / 54 肥胖 / 55 抑郁症 / 56 第三篇 怀孕早期影响妊娠的常见问题 怀孕早期的身体变化 / 61 怀孕早期准妈妈和胎儿身体变化一览表 / 61 体重的改变 / 63 皮肤的改变 / 63 乳房的变化 / 64 生殖器官的变化 / 65 胃肠道的改变 / 66 心肾功能的改变 / 67 怀孕早期的常见症状 167 早孕反应 / 67 阴道流血 / 70 腹痛 / 71 嗜睡 / 73 腰酸 / 74 怀孕初期的常见疾病 176 失眠 / 76 先兆流产 / 81 自然流产 / 85 妊娠剧吐 / 89 阴道炎 / 90 胎停育 / 93 贫血 / 96 感冒 / 98 第四篇 怀孕中期影响妊娠的常见问题 怀孕中期的身体变化 / 103 怀孕中期准妈妈和胎儿身体变化一览表 / 103 怀孕中期的常见症状 / 106 胎动 / 106 便秘 / 108 浮肿 / 110 妊娠斑 / 112 妊娠纹 / 113 皮肤瘙痒 / 114 尿频 / 114 头痛 / 116 腹痛 / 117 怀孕中期的常见疾病 118 妊娠痒疹 / 118 湿疹或过敏性皮炎的恶化 / 118 先兆子痫和子痫(妊娠期高血压综合征) / 119 妊娠期糖尿病和妊娠期糖耐量受损 / 120 胎儿宫内发育迟缓 / 124 泌尿系统感染 / 127 乙型肝炎 / 128 丙型肝炎 / 131 梅毒 / 132 艾滋病 / 133 第五篇 怀孕晚期影响妊娠的常见问题 第六篇 分娩期的常见问题 第七篇 产褥期的常见问题 第八篇 新生儿的常见问题

## &lt;&lt;孕产期健康养护全方案&gt;&gt;

## 章节摘录

男性每次排的精液量少于1.5毫升，精子数少于2000万个，精子畸形率超过20%，精子死亡率超过50%，精子活动力低于60%，精液半小时内不液化等，都可引起不孕。

2. 引起不孕症的主要原因临床上至少有85%的男性不育患者是属于精子本身的缺陷问题，其主要原因有：先天性因素，如：睾丸发育障碍或成熟不完全，以及染色体异常等。

内分泌疾病，如：垂体、肾上腺、甲状腺疾病引起睾丸生精功能障碍。

感染因素，常见的是患腮腺炎引起的睾丸炎。

放射线的照射。

温热的影响，如：高温职业以及穿紧身裤，使睾丸压向腹股沟管而增加睾丸温度，致睾丸生精功能减退。

化学物质中毒及抑制生精药物的应用，如：马利兰、咪喃类药物，及长期大量服用睾丸素、雌激素、孕激素。

长期患慢性疾病和营养缺乏。

睾丸损伤等引起的免疫性突发性少精症。

精索静脉曲张引起的少精症。

3. 谨防对精子有害的物质已知的对精子有毒害作用的物质包括：某些化学制剂，如：苯、甲苯、甲醛、油漆稀料、二硫化碳、一氧化碳、二溴氯一丙烷、杀虫剂、除草剂等。

某些金属，如：铅等。

某些麻醉药品、化疗药品。

放射性物质。

成瘾性物质，包括：大麻、高浓度烟草、烈酒等。

这些有毒物质可作用于雄性生殖系统，直接侵犯生殖细胞。

它们或杀死尚未成熟的精子，或使得精子残缺不全，破坏其遗传基因。

男人的生殖细胞，从生精细胞到发育成熟为精子的各个阶段，都极为脆弱。

当受到损害的精子勉强同卵子结合之后，胎儿发育便出现障碍，母亲流产和胎儿死亡便难以避免。

即使精子受到伤害程度较轻，婴儿尚能顺利存活，但孩子的健康问题多少会给父母带来不安和不安。

在大量接触有毒物质的男性中，我们发现其子女容易诱发神经系统畸形、先天性心脏病、消化系统畸形、白血病、脑瘤等疾病，其发病率明显高于普通人群。

说到男性孕前检查，可能很多男性都有抵触情绪，并认为自己很健康，不会有问题。

其实一次专门的孕前检查不但有助于确定准妈妈在怀孕后胎儿及母体的健康，而且可以帮助准爸爸更好地了解自己的健康情况，做到有问题早发现、早预防、早治疗。

我们建议所有准备怀孕的准爸爸与准妈妈一起，在怀孕前进行一次专门的孕前检查，以排查各种潜在的疾病与危险。

所谓“孕前检查，男性先行”，准爸爸要起到表率作用哦！

1. 检查精子质量和数量检测物：精液。

对精液进行显微镜检查是因为当精子的数目不够或者质量较差时，就会出现不孕不育的情况，需要及时查找病因加以干预。

2. 染色体检测检测物：静脉血。

对于严重少精症及无精症，对血液进行染色体的检查十分必要。

这是为了排除一些可能出现的与遗传相关的疾病，避免宝宝严重畸形，并能预见和保证宝宝未来的健康成长。

3. HIV、肝炎全项、肝功能检查检测物：静脉血。

艾滋病能通过性传播途径在夫妻之间相互传染，而被感染的母亲能通过母—婴途径传染给即将出世的宝宝。

而传染性肝炎同样也需要加以防范。

4. ABO血型及RH血型检查检测物：末梢血。

## <<孕产期健康养护全方案>>

在确认了妈妈和爸爸的血型之后，就可以基本推断出宝宝可能的血型，这样有助于及时发现因为母婴血型不合所导致的ABO溶血或RH溶血问题，最大限度保护宝宝安全降生。

1. 适当运动每天运动半小时不仅可以保持健康的体力，还是有效的减压方式。

研究表明，男性身体过度肥胖，会导致腹股沟处的温度升高，损害精子的成长，因此，体重控制在标准范围内可以提高精子的质量。

男性在运动中要注意锻炼强度要适中，如长距离骑车等仍然会使睾丸的温度升高，破坏精子成长所需的凉爽环境。

2. 养成好习惯男性应该养成好的卫生习惯，因为隐私部位有时更容易藏污纳垢。

应每天对包皮、阴囊进行清洗，尽量避免久坐，长时间坐着会使前列腺受压，血液供应减少，循环不畅，局部抵抗力下降，容易诱发前列腺炎，精液的酸碱度也会发生改变，容易造成“弱精”，即精子的活动率和活力降低。

伏案工作的人士或是开车人士，应该时常起身活动活动，以防不育的发生。

3. 营养均衡蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌机能以及提高精子的数量和质量。

富含优质蛋白质的食物有：深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。

海产品不仅污染程度低，还含有促进大脑发育和增进体质的DHA、EHA等营养元素，对准爸爸十分有益。

但这些食物也不能超量摄入。

蛋白质物质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，并造成酸性体质，对受孕十分不利。

## <<孕产期健康养护全方案>>

### 编辑推荐

《孕产期健康养护全方案》：权威专家团推荐“妈咪学堂”系列丛书准妈妈的贴心健康宝典针对准妈妈在整个孕产期可能出现的关于健康养护方面的常见问题，按照孕前准备—孕早期—孕中期—孕晚期—产后—新生儿的顺序排列，方便准妈妈们按照自己的情况进行检索。

孕前的准备和调养 / 孕期准妈妈和胎儿的身体变化 / 孕期需引起注意的症状和表现 / 孕早、中、晚期的常见病症 / 孕期高发的各种严重急症 / 缓解孕期各种不适和症状的方法 / 产程指导和产后保健 / 新生儿养护要点和疾病防治 / 给准爸爸的特别提示



<<孕产期健康养护全方案>>

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>