

<<准备怀孕>>

图书基本信息

书名：<<准备怀孕>>

13位ISBN编号：9787811005523

10位ISBN编号：7811005522

出版时间：2007-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：奥格尔

页数：345

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>

## <<准备怀孕>>

### 前言

在过去20年，我们目睹了妇产科学的飞速发展。人们用超声波扫描仪判断确切的怀孕日期，超声波能更准确地提供胎儿的发育情况，这对诊断孕妇是否患有影响胎儿发育的糖尿病、高血压和多胎妊娠等具有重要作用。令人难以置信的妇产科学革新，包括脉冲振荡器、彩超、三维超强彩超和超速磁共振，可以使专家们根据仪器探测出的蛛丝马迹对孕妇进行诊断。遗传学和胎儿期的诊断发展到越来越早地对高龄产妇的羊水诊断。当然，与妇产科学的飞速发展相比，导致新生儿死亡的两大原因——胎儿发育异常和早产的发生率在世界各地仍然存在。重病特别护理的新生儿死亡率

## <<准备怀孕>>

### 内容概要

本书是一本夫妇准备怀孕前极富突破性的指南。

本书由两位富有经验的妇产科专业人士撰写。

书中不仅详述了孕育健康宝宝应注意的各种事项，还提供了卓有成效的指导。

作者为每位准父母详细介绍了孕前90天要做的事情，包括：男性的健康状况女性的健康状况医生的选择

孕前营养 孕前健身计划 药物注意 环境条件 经济预备。

## <<准备怀孕>>

### 作者简介

埃米·奥格尔 (Amy

Ogle) 营养学家, 健康培训师。

他指导过孕前学习班并制作相关录像带, 用于医疗实践、大学授课以及相关健康计划。

莉萨·马祖洛 (Lisa

Mazzullo, 博士) 美国西北大学医学院助理教授。

## &lt;&lt;准备怀孕&gt;&gt;

## 书籍目录

## 自序准备怀孕

- 怎样成为本书最大的受益者

- 确立优先地位

## 第一章 哦!你想要个小宝宝

- 激动或紧张?你准备好了吗?

- 情绪紧张与受孕

- 休息放松

- 这是重要的事情

- 旅游:冒险刚刚开始

## 第二章 生活习惯:抽烟、喝酒、吸毒咖啡?

- 吸烟:主动吸烟与被动吸烟

- 嗜酒

- 止痛和违禁药物

- 咖啡因

## 第三章 外部环境

- 职业对生育的影响

- 你的家中存在有毒物质吗?

## 第四章 孕前检查

- 挑选医生和助产士

- 孕前检查包含哪些内容

- 接种

- 避孕

## 第五章 了解妇科:影响怀孕的因素

- 生殖系统

- 月经周期

- 当你的月经周期正常时

- 性传播疾病

- 如果你流产了

- 宫外孕

- 我们为什么不能生孩子?

## 第六章 血统和年龄:孩子的遗传

- 自然因素与遗传因素:遗传基因对胎儿的影响

- 你是否是孕前遗传基因测试的候选人

- 你的孩子是如何得上遗传疾病的

- 如何制作家谱

- 孕前遗传基因检查的伦理问题

- 胎儿环境,胎儿遗传基因

- 对于生孩子来说,我的年龄是不是太大了

## 第七章 你的健康:已经患有的疾病

- 当你在怀孕前身患某种疾病

- 糖尿病

- 甲状腺疾病

- 问题的关键:心血管疾病

- 哮喘

- 肺结核

## <<准备怀孕>>

血液疾病

你是否患有先天性苯丙酮尿

胃肠疾病

癌症患者和怀孕

自身免疫性疾病

头疼和其他神经疾病

肾脏疾病

精神疾病

### 第八章 益孕的西药与中草药

西药

中药

关于非中草药、非维生素、非矿物质补药

### 第九章 男人能做什么

为什么男性需要提前90天做计划

平衡饮食

运动与未来爸爸：牢记保持健康的重要性

然后怎样

哎呀，下身很热

你是个健康的男人

如果阳痿该怎么办

射精问题：时间就是一切

特殊身体情况与生育能力

草药与准父亲

一切按部就班

### 第十章 基础：孕前营养

在营养上占领优势

基础营养：一切的开始

如何解读标签

膳食营养参考摄入量

### 第十一章 维生素、微量元素和增补剂

维生素

微量元素

你需要增补剂吗？

### 第十二章 食物的乐趣：善用“饮食指南金字塔”

了解食物如何在金字塔中起作用

肉和肉类替代品(肉、禽、鱼、干豆、蛋和坚果)

制订适合自己的“饮食指南金字塔”

结论

### 第十三章 量身制订你的孕前饮食

你的热量摄入标准

孕前饮食调整

最后修整：制订一个适合你的生活方式的孕前饮食计划

食物的安全性：一个保守的方法

含有人造甜味剂的食物和饮料

### 第十四章 体重、体型

体重基础

正确看待你将来的妊娠期体重增长

## <<准备怀孕>>

控制：减轻或增加体重，并且在孕前保持体重

体重的困扰：饮食失调与妊娠

结论

### 第十五章 孕前健身

孕前健身评估

健身与变化：让运动配合你的生活方式

从现在开始

1号运动原则：安全第一

### 第十六章 你的孕前健身计划

第1部分：有氧健身(心血管)运动

第2部分：力量与柔韧性

### 第十七章 浪漫制造

时机就是一切

常见问题

我怀孕了吗

怀孕后

## <<准备怀孕>>

### 章节摘录

下面让我们来具体讨论子宫肌瘤问题，因为它是造成大多数育龄妇女出现异常子宫出血的最主要的原因。

到目前为止，医学界还是不清楚为什么有些妇女会长出子宫肌瘤，而另外一些激素水平相同的妇女却没有。

通常情况下，医生会在做骨盆检查和超声波检查的时候对子宫肌瘤做出诊断。

子宫肌瘤的大小和位置会决定它是否会影响到你的生育和怀孕（见图5-3）。

治疗要根据症状的严重程度、是否想怀孕以及肌瘤发展的快慢而分别对待。

如果在怀孕之前没有症状并且肌瘤不会对其他器官产生挤压，那么通常多采取观察而不加以治疗。

如果在妊娠期内，没有发现其他问题，只是在体检时发现子宫肌瘤，那在通常情况下就需要进行一系列进一步的测试。



<<准备怀孕>>

编辑推荐

《孕前夫妇90天健康指南：准备怀孕》特别奉献：  
更容易怀孕 孕育健康宝宝 享受更健康的怀孕过程  
产后更易恢复 降低胎儿患某些疾病的危险

<<准备怀孕>>

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>