

# 《准妈妈私人医生》

## 图书基本信息

书名：《准妈妈私人医生》

13位ISBN编号：9787802038769

10位ISBN编号：7802038766

出版时间：2010-1

出版社：安娜、苗雨 中国妇女出版社 (2010-01出版)

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《准妈妈私人医生》

## 内容概要

《准妈妈私人医生:怀孕一定要知道的253个细节》内容简介：对每一位女性来说，怀孕都是相当独特的经历。如何以最佳的状态受孕？如何顺利平安地度过孕期？如何让宝宝有最美好的生命之初？如何在产后迅速恢复完美身材？准妈妈们都会有各种各样的焦虑和不安。《准妈妈私人医生》以贴心的话语，权威的忠告，科学的理念，温馨的交流，为准妈妈缔造一个顺利平安的孕程，做准妈妈的私人医生，帮助准妈妈幸福、健康地度过备孕期、孕期、产褥期，迎接恩赐——你的宝宝。

## 书籍目录

第一章 做好迎接宝宝的准备第1节 孕前健康不容忽视孕前女性自我健康检测牙齿口腔保健体重调整怀孕前必做的检查项目怀孕前要打预防针孕期忌用活疫苗第2节 疾病防治倒计时常见妇科病诊疗常见性病诊疗避免可引起出生缺陷的问题易引起不孕的常见原因孕前忌服药物一览表了解促排卵药物人工流产后遗症第3节 生活起居大课堂良好的卫生习惯烟、酒不沾身热水洗澡快快冲第4节 把好丈夫关孕前男性自我健康检测孕前男性应做的检查项目不良习惯早改掉影响生殖健康的“杀手”常见男性疾病诊疗男性要警惕药物污染第5节 遗传知识知多少相貌特征如何遗传近视是否会遗传智力遗传影响小生男生女的奥秘常见的遗传疾病近亲结婚推算方法第6节 怀孕时机的选择了解受孕过程如何计算排卵期不要忘了停止避孕选好最佳生育年龄选择最佳受孕季节几个不宜怀孕的时期高质量的性生活，高质量的宝宝性生活中的注意细节第二章 孕早期保健(1~12周)第1节 胎儿发育进行时1个月大胎儿的发育状况2个月大胎儿的发育状况3个月大胎儿的发育状况第2节 身体变化我不怕怀孕初期的反应链接：假怀孕的征兆乳房变化第一步疲劳来袭体重直线上升怪怪的胃肠道心肾功能的变化生殖器官也变化头晕脑涨第3节 常见病症放宽心警惕“高危”妊娠的发生异位妊娠静脉曲张及下肢水肿便秘痔疮感冒葡萄胎母婴血型不合妊娠期禁用西药第4节 产检项目无遗常规体格检查常规项目检查辅助项目检查建立母子保健卡第5节 饮食调配尚科学孕早期饮食的基本原则营养充足，母婴健康补充主要维生素及早补充叶酸维生素并非“多多益善”多吃海鱼有好处中草药保险吗准妈妈忌多吃山楂孕期饮食少放盐用白开水“补”身体大快朵颐高蛋白食物水果过量易致糖尿病动物肝脏吃而有度孕早期营养食谱第6节 生活起居大课堂内衣——性感PK舒适跟高跟鞋说“拜拜”准妈妈还是素面好身体不要沾凉水用淋浴代替泡澡与宠物保持距离与化学制剂隔离x射线，少照为妙警惕室内污染躲避汽油污染第7节 身体锻炼侧重点动一动，好处多增强锻炼，轻重有度孕早期，有氧运动不可少胖妈妈的踏板操第8节 预防流产要小心流产的几种类型怎样预防流产先兆流产怎么办先兆流产的护理方法第9节 胎儿教育第一步音乐胎教抚摸胎教第三章 孕中期保健(13~28周)第1节 胎儿发育进行时4个月大胎儿的发育状况5个月大胎儿的发育状况6个月大胎儿的发育状况7个月大胎儿的发育状况第2节 身体变化我不怕乳房变化第二步五官也变化妊娠纹爬上来鼾声大作第3节 常见病症放宽心胃灼痛腹胀泌尿感染小便不通手足抽搐先兆子痫和子痫妊娠期糖尿病特发性血小板减少性紫癜第4节 产检项目无遗漏常规体格检查常规项目检查辅助项目检查第5节 饮食调配尚科学孕中期的营养原则准妈妈能吃火锅吗要吃两个人的饭吗吃兔肉宝宝会得兔唇吗孕中期营养食谱第6节 生活起居大课堂舒适得体的准妈妈装芦荟是流产“杀手”不再做“网虫”少煲“手机粥”你使用托腹带了吗不去人多拥挤的地方自驾车旅行要留神花草草搬出房孕中期的性生活细节第7节 身体锻炼侧重点运动需结合身体素质散步是最好的运动玩起健身球第8节 胎儿教育第二步对话胎教森林浴胎教胎教要坚持……第四章 孕晚期保健(29-40周)第五章 顺利分娩第六章 科学坐月子附录1：产检时间和项目表附录2：我国成年未孕女性及准妈妈膳食营养素建议供给量附录3：部分营养物质来源与功用简表

### 章节摘录

在妊娠早期要了解女性是否服用过上述任何一种药物，或患过上述任何一种感染。吸烟·女性吸烟最常见的危害是影响新生儿出生的体重，孕期吸烟越多，新生儿体重越轻。这种对年龄较大的吸烟者的宝宝危害更大，会导致这类宝宝体重更轻、身长更短。·吸烟女性生出先天性心脏病患儿、脑和面部出生缺陷儿的危险几率比不吸烟者更大。·女性吸烟可增加婴儿猝死综合征发生几率。这些危害是由一氧化碳引起的，因为一氧化碳可减少供给胎儿的氧气，而且尼古丁的刺激易使胎盘和子宫血管收缩，减少胎儿的血液供给。·女性吸烟者发生胎盘并发症、胎膜早破、早产和宫内感染等危险增加。·不吸烟的女性应避免被动吸烟，因为烟雾对胎儿同样有害。·吸烟、被动吸烟的女性所分娩的新生儿易出现生长发育较差、营养不良等问题，而且智力和行为都有可能受到影响。饮酒胎儿酒精综合征是女性孕前酗酒和孕期饮酒危害的主要表现之一。女性过度饮酒和胎儿酒精综合征的主要表现为：·过量饮酒会影响女性卵巢功能，使女性激素水平出现异常，导致不排卵或无月经。·出生前和出生后生长发育迟缓。饮酒女性生出的胎儿，出生体重常低于正常水平，出生时平均体重大约为2千克，而正常应为3千克左右。·酒精综合征也是宝宝精神发育不全最常见的因素之一，会导致宝宝产生严重的行为异常，如：孤僻、注意力不集中等。·女性在妊娠期饮酒，特别是酗酒，流产的危险性都是平时的两倍。

# 《准妈妈私人医生》

## 编辑推荐

《准妈妈私人医生:怀孕一定要知道的253个细节》编辑推荐：北京大学附属医院妇产科专家权威推荐。  
准备怀孕期：扫清怀孕的障碍，选择最佳怀孕时机。 br 怀孕期：走出怀孕焦虑，有任何疑问、困惑和问题，请私人医生为你解答。 br 分娩：远离风险，为分娩作最全面的准备。 br 产褥期和产后恢复：科学坐月子，做一个美丽的新妈妈。 br 为准妈妈提供细致全面的贴心指导

# 《准妈妈私人医生》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)