

# 《孕产妇养生保健宝典》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇养生保健宝典》

13位ISBN编号：9787509119044

10位ISBN编号：7509119049

出版时间：2008-7

出版社：人民军医出版社

作者：潘竹立 编

页数：222

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)

# 《孕产妇养生保健宝典》

## 内容概要

《孕产妇养生保健宝典:孕前、孕期、产后健康一本通》作者根据怀孕、分娩的历程，按照时间顺序分为孕前、孕期和产后三大阶段，针对整个孕程中每一个阶段可能面临的问题，每部分分别提出了诸多必要的注意事项，为每一位期待做父母的人提供了全面、切实、科学的释疑、建议和指导。在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在《孕产妇养生保健宝典:孕前、孕期、产后健康一本通》找到答案。

# 《孕产妇养生保健宝典》

## 作者简介

潘竹立，京都妇科名医、中医主任医师，京城四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，北京疑难病研究会副会长。擅长诊治妇科痛经、闭经、卵巢囊肿、子宫肌瘤、不孕、抑郁症等各类疾病。《孔伯华及传人医案》编委。

## 书籍目录

上篇 孕前必知的66个注意事项孕育先知：生命是从这里开始的001.优质的“种子”是优生的基础002.了解自己的身体，心中有底做妈妈003.生命诞生：精子和卵子的成功约会004.药物避孕，不能不说的事005.流产很正常，留病就麻烦006.不孕不育，私密话题007.男性不育有隐情008.高科技圆你父母梦遗传与优生：不给宝宝留下缺憾009.说在前面的丑话：有些人不能做父母010.别让染色体病伤害你的宝宝011.小心“传男不传女”的遗传病012.父母容貌孩子能分享多少013.孩子的智力关键在于母亲014.孩子身高可预测015.孩子血型可预知016.近视的成因和注意事项017.高龄妈妈如何孕育健康宝宝准父母的“资格认证”018.孕前检查：预约健康宝宝019.严格控制血糖，谨慎做妈妈020.患有高血压的女性谨慎做妈妈021.患心脏病女性小心怀孕保平安022.乙肝父母如何安全孕育健康宝宝023.肾病患者三思后孕育024.女性甲亢未愈忌怀孕025.肺结核女性需治愈后怀孕026.哮喘病女性怀孕禁忌027.类风湿关节炎女性如何安度孕期028.远离性病，保护未来的天使029.治愈妇科疾病，维护宫内环境030.调适贫血健康孕育031.孕前看牙，消除隐患032.女性孕前不治痔疮危害大033.注射疫苗，建好疾病隔离墙孕前营养：培肥孕育健康基床034.提前3个月开始营养储备035.孕前多维补充，营养均衡生宝宝036.孕前补充叶酸，储备宝宝健康037.准爸爸补锌：“优质”宝宝的前提038.孕前饮食调养体质，助准妈妈健康孕育039.停用避孕药后的饮食调节040.调节饮食，清除体内有害物质041.孕龄女性少吃“垃圾食品”042.改变饮食习惯，保证精子质量043.促孕食谱，为准爸妈加油孕前运动：强身健体好孕育044.孕前有氧运动增强体质045.预备爸爸应制定锻炼计划提高“精”力046.孕前瑜伽助准妈妈好“孕”047.三招简易瑜伽增强男性“精”力048.孕前运动不要“暴动”生活习惯：为未来的宝宝而改变049.保持合适体重做父母050.“骨感”女性孕前准备提案051.超重女性怀孕前准备提案052.孕前准爸妈妆容有讲究053.远离烟害.不仅仅是为了自己054.为了宝宝，远离酒精055.为了宝宝，咖啡少喝为妙056.远离宠物，杜绝弓形虫057.男性改变不良习惯，养“精”蓄锐助优生058.营造良好家居环境，孕育健康宝宝059.调整工作，宝宝事业两不误心理调适：准备好心情，迎接新变化060.计划妊娠，做到心中有底061.和谐夫妻关系，寻求最大支持062.用好心情迎接优质精子和卵子063.化解担忧，做幸福妈妈064.保持愉悦心态，享受好“孕”气氛065.准爸爸控制情绪，利于成功孕育066.避免孕前情绪过敏，保证健康孕育中篇 孕期必知的98个注意事项孕期检查：宝宝健康的保证001.产后第一次检查，走好健康第一步002.产前特殊检查筛查缺陷宝宝003.孕期常规检查健康护航孕程004.阴道检查确保健康宫内环境005.产前检查必查血压和体重006.怀孕早期千万别做X线检查007.孕期B超检查保证宝宝安全008.孕期自我监测防异常孕期营养：准妈妈健康总动员009.营养均衡确保孕期营养010.孕全期营养饮食指导方案011.素食准妈妈的饮食计划012.补足矿物质孕育健康宝宝013.孕期滋养补气补充蛋白质014.孕期健康喝水大有学问015.孕期常吃坚果宝宝更聪明016.孕期多吃粗粮促健康017.孕期多吃鱼，宝宝健康又聪明018.水果，准妈妈孕期健康吃019.准妈妈吃酸有讲究020.动物肝脏虽好孕期不宜多吃021.孕早期吃大闸蟹、甲鱼易致流产022.远离饮食禁忌准妈妈合理膳食023.孕期巧选蔬菜，确保胎儿健康起居：在细节中保障健康024.准妈妈安全出行025.凹凸有致，穿出孕味026.放飞心情，外出旅行027.孕期左侧卧位好睡眠028.准妈妈快乐洗澡有一套029.正确孕期姿势，远离危险动作030.准妈妈安全做家务031.远离家电污染，营造舒适环境032.小手机大问题，准妈妈巧隔离033.注重细节，准妈妈健康看电视034.麻将桌上“是非”多035.孕期准妈妈的美丽计划036.孕期乳房细呵护孕期工作：带着胎宝宝去上班037.孕期工作好处多038.白领准妈妈上班安全法则039.多多接触阳光，不要佝偻宝宝040.孕期工作注意爱护眼睛041.白领妈妈注意办公室安全042.准妈妈安度工作8小时043.准妈妈工作别忘了宝宝044.孕晚期准妈妈适时停止工作孕期运动：让孕期轻松起来045.准妈妈巧运动，给宝宝真健康046.散步，准妈妈的运动良方047.孕期游泳，健康新选择048.孕期瑜伽助分娩049.孕妇练习体操一举两得050.有助顺产的产前运动051.出汗运动，准妈妈要远离孕期性事：健康安全不可忽视052.孕早期谨慎性生活053.孕中期性生活应适度054.孕晚期性生活慎之又慎055.特殊时期性爱，需要用心呵护孕期保健：平安度过孕期每一天056.缓解孕吐有窍门057.孕期尿频别担心058.与孕期胀气说再见059.特别的腰，特别呵护060.补充铁质防治孕期贫血061.细心调养让准妈妈“便”轻松062.准妈妈腿抽筋不要慌063.孕期远离口腔困扰064.准妈妈宜防孕期流鼻血065.准妈妈自我纠正胎位利顺产066.孕期宜防异常宫缩067.怀孕晚期远离胃灼热068.小心处理孕晚期疼痛正确防病治病：保障健康孕程069.准妈妈保胎应三思而行070.孕早期警惕异常妊娠071.避免孕期感冒困扰072.小心孕期真菌性阴道炎危害宝宝073.预防妊高征，其实也很简单074.妊娠糖尿病危及母亲殃及孩子075.孕期应避免静脉曲张076.孕期水肿不可忽视077.妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃078.孕晚期阴道出血别大意079.预防早

产，不要和宝宝“过早”见面080.孕期用药慎之又慎081.准妈妈与抗生素082.准妈妈应慎用中药和中成药  
孕期胎教：让孩子赢在起跑线上083.快乐自己，就是呵护宝宝084.优美音乐，孕育聪明宝宝085.美学胎教影响宝宝气质086.语言胎教让宝宝受益匪浅087.胎宝宝，通过抚摸感受爱088.孕妇求知，胎儿受益089.准爸爸在胎教中也有重要作用090.小心坏习惯“传”给胎宝宝  
调适孕期情绪：妈妈快乐宝宝健康091.感受孕早期准妈妈心情092.别让孕早期心理影响宝宝健康093.孕期压力太大，尝试亲情减压法094.孕期好心情，宝宝更健康095.准妈妈小心孕期移情心理096.愉快迎战孕晚期心理097.别让孕期抑郁缠上身098.打破孕期抑郁的噩梦下篇  
产后必知的96个注意事项  
分娩进行时  
001.准妈妈适时到医院待产002.临产准备中“难言”问题解密003.选择适合自己的生产方式004.新生命诞生的全过程005.生孩子，剖宫产并非“捷径”006.无痛分娩让你轻松做妈妈007.水中分娩优势与风险并存008.温柔一刀，会阴侧切009.临产准妈妈聪明进食增体力010.缓解产痛，爱自己多一点011.老公陪产，慎重选择012.沉着果断，应对急产013.分娩后24小时新妈妈状况014.贴心呵护住院新妈妈  
月子营养：新妈妈营养吃出来015.“月子”中摄取营养要点016.新妈妈应补得恰到好处017.月子早餐不能忘018.新妈妈喝肉汤有学问019.新妈妈适当补充盐分020.产后吃鸡蛋要科学021.适量红葡萄酒利于产后恢复022.产后蔬菜不能少023.新妈妈吃海带好处多024.产后喝红糖水应适量025.产后多吃老母鸡不利于哺乳026.小米虽好不能当主食027.产后新妈妈吃味精宝宝易缺锌028.人参虽然好，产后不忙服029.新妈妈过早节食危害母子健康  
产后起居：新妈妈生活细节全攻略030.产后新妈妈尽早下床好恢复031.产后刷牙利于护齿032.产后洗澡有益健康033.月子新妈妈穿衣有讲究034.妙招帮新妈妈解除疲惫035.月子新妈妈睡卧有规矩036.新妈妈不应过早穿塑身内衣037.新妈妈居室宜经常通风038.调整家居，产后健康做家务039.炎炎夏日新妈妈清爽坐月子040.产后看书看电视，适度为宜  
产后恢复：还原美丽，保鲜女人味041.新妈妈，别忘了那张脸042.去斑有方产后再造“白美人”043.新妈妈巧除“橙皮纹”044.赶走黑眼圈做漂亮妈妈045.产后瘦身，恢复好身材046.悉心呵护，让剖宫产疤最小化047.产后美胸，让胸部比孕前更高挺048.产后新妈妈“全天候”美腹049.用束腹裤，找回苗条身材050.生育不留痕，远离妊娠纹051.恢复产前迷人双腿052.产后瑜伽坐出别样月子053.产后护发，保养有方  
产后保健：新妈妈完美重生054.产后康复好坏关系女人终生055.剖宫产新妈妈产后保健056.产后小心护理会阴伤口057.恶露，产妇健康的镜子058.子宫恢复要趁早059.产后出汗，小心对待060.产后肌肉酸痛应对有法061.新妈妈轻松远离产后腰痛062.保健操解决产后尿失禁063.产后小心痔疮来做祟064.产后腹痛保健有方065.产后脾虚，小心“阴吹”066.补肾活血消除产后水肿067.产后妈妈小心“妈妈腕”068.产褥操助新妈妈好恢复  
产后防病：新妈妈应提高警惕069.新妈妈要预防感冒070.产后“尿潴留”有对策071.新妈妈产后要“护心”072.产后需高度重视“产后风”073.避免产后感染应远离产褥热074.新妈妈谨防腰椎间盘突出075.产后避免骨质疏松076.产后提防急性乳腺炎侵袭077.产后别急瘦身，防止子宫脱垂078.哺乳期新妈妈用药须知079.新妈妈产后巧用中药调养080.产后慎用温补活血类中药081.新妈妈莫忽视产后检查  
产后心理：只要幸福不要抑郁082.洞悉新妈妈产后心理变化083.新妈妈远离产后“婴儿忧虑”084.产后抑郁：新妈妈的心理感冒085.新妈妈，别让产后忧郁缠上你086.新妈妈心情影响乳汁分泌087.产后抑郁危害宝宝健康088.新妈妈远离忧郁需要好睡眠089.放飞想像，远离忧郁的纷扰090.让音乐赶走新妈妈的产后抑郁091.克服产后抑郁，饮食来帮忙092.运动，产后抑郁第一良方093.向亲人宣泄缓解产后抑郁  
产后性生活：保证健康最重要094.产后重享“性福”不宜过早095.产后第一次“亲密接触”要多加注意096.哺乳期妈妈如何安全避孕

## 章节摘录

上篇 孕前必知的66个注意事项 孕育先知：生命是从这里开始的 001.优质的“种子”是优生的基础 所有的青年男女，都知道精子和卵子结合就会怀孕，也知道保持精子质量对于优生重要，但可惜的是，许多夫妻都不知道怎样才能保持精子的高质量。这里挑几个要点说一说。 远离环境因素的危害 环境对精子有危害，在医学上属于常识，只是一般的人未必知道罢了。男性睾丸中的生精细胞对机体内、外环境非常敏感，适应环境因素的弹性度较狭小，如温度、超声波、微波、电离辐射、磁场、药物、全身性疾病、内分泌、维生素、微量元素、烟、酒等物化生物因素，都会不同程度地干扰精子发生和生成，准爸爸要尽量远离这些环境的危害，才能生产出优质“种子”。

良好的生活习惯 房事过度、频繁手淫、酗酒或者受凉都可导致前列腺充血、腺小管阻塞及腺体低下，引起慢性前列腺炎，严重的还会导致男性的不育。准爸爸一定要养成良好的生活习惯，注意房事有节，去除手淫习惯，规律起居，避免大量饮酒和吃刺激性食物。 现在的年轻人都不太注意养成好的生活习惯，如果说这是“过错”的话，带着不良的生活习惯要宝宝，就是“错上加错”了，因为，不良的生活习惯会降低精子的质量。房事过度、频繁手淫都可导致前列腺充血、腺小管阻塞及腺体低下，引起慢性前列腺炎，严重的还会导致男性的不育。更多的人也许不知道，酗酒或者受凉也可能引起上述后果，吃刺激性的食物、过度疲劳，对精子的生成也有一定的害处。对于准爸爸来说，养成良好的生活习惯，已经不是自己一个人的事了。 注意生殖卫生和隐患 病菌感染是男性前列腺炎、输精管炎症的主要原因，准爸爸的生殖卫生就显得特别重要。要注意经常清洗生殖器，勤换内裤，避免穿过紧裤子，给“精工厂”创造一个和谐、安全、宽松的环境。 要密切关注生殖系统的“动静”，一旦感觉不对劲，最好到医院检查一下，有问题更要及时治疗，不能给未来的宝宝留下任何安全隐患。

# 《孕产妇养生保健宝典》

## 编辑推荐

66个孕前金点子

98个孕期好帮手

96个产后小叮咛

# 《孕产妇养生保健宝典》

## 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)