

# 《助你好孕》

## 图书基本信息

书名：《助你好孕》

13位ISBN编号：9787535239921

10位ISBN编号：7535239927

出版时间：2008-12

出版社：湖北科技

作者：周建跃//姜晓琼//周汉桥

页数：230

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)

# 《助你好孕》

## 前言

孕育是伟大母爱最集中的体现。孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝，是天下所有父母的心愿。要实现这个心愿，就必须高度重视孕期保健。不但未来母亲要重视，未来父亲也要重视，未来父母的亲人都要给予足够的关心！人类的孕育伴随着人类的诞生而产生，人类在孕育的实践中积累了十分丰富的经验。医学科学的不断发展，更是为天下父母实现自己的美好愿望打开了一扇希望之窗。医学科学告诉人们，孕妇妊娠期感染、营养不良、滥用药物、接触有害物质或者罹患某些疾病，都可能影响胎儿的生长发育。要保证孕妇在妊娠足月时，能够安全娩出身体健康、智力发育良好的新生儿，就必须了解孕期保健的常识，从而运用科学的知识手段，避免遗传病以及外界有害因素的危害，合理调节衣食住行，以保证孕妇的健康和胎儿的正常发育。

# 《助你好孕》

## 内容概要

《助你好孕:不可不知的200个孕育常识》讲的就是这样一些常识。我们在总结多年的临床实践经验的基础上,参阅了国内外大量的相碰文献资料,从胎儿的变化,怀孕前的准备,孕期的自我诊断,孕妇患病、用药以及环境对胎儿的影响,怀孕期间的营养及日常生活调护,孕期可能出现的异常,产前检查与诊断,遗传咨询,胎教等方面,以问答的方式分别进行讲述,力求专业性与科普性相结合,既作为家庭医学用书,对孕妇的生活和保健发挥实际指导作用,又向从事妇幼保健优生优育工作的人士提供一定参考价值。

## 书籍目录

好孕计划 1.您知道最佳生育年龄吗 2.怎样选择最佳怀孕季节 3.科学地计划怀孕 4.不宜在蜜月旅游中受孕 5.怎样选择受孕环境 6.如何选择受孕良机积极备孕 1.孕前积极调整体重 2.孕前积极进行体育锻炼 3.孕前去医院做一次全面体检 4.暂时离开有害的工作环境 5.家用电器影响生育哩 6.孕前理财 7.孕前的物质准备 8.孕前丈夫“护精四则” 9.提高精子质量的方法疾病和预防 1.为什么孕前也应慎重用药 2.丈夫用药对胎儿的影响 3.冬末春初怀孕早注疫苗 4.流产后半年方可怀孕 5.孕前改变避孕措施 6.孕前谨慎预防接种 7.怀孕前应及时治疗哪些疾病 8.患肺结核的妇女可以怀孕吗 9.患慢性肾炎的妇女能完成妊娠吗 10.患心脏病的妇女可以生育吗 11.做过心脏手术的妇女可以生育吗 12.做过肾移植术的妇女可以生育吗 13.患血吸虫病的妇女可以怀孕吗 14.育龄妇女怎样预防卵巢癌 15.患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗 16.系统性红斑狼疮和甲亢对妊娠的影响 17.有过宫外孕经历的妇女可以再怀孕吗 18.患糖尿病的妇女可以生育吗 19.患过葡萄胎后何时可再怀孕 20.孕前预防十大传染病 21.为什么孕前不宜服用安眠药饮食和营养 1.孕前3个月开始进行营养储备 2.各种维生素的功能和主要来源 3.孕前3个月开始服用叶酸增补剂 4.维生素C对精子可以起到保护作用吗 5.维生素E对生育有帮助吗 6.微量元素及其来源 7.为什么怀孕前应加强营养 8.怀孕前宜吃哪些食物 9.怀孕前为什么要补充碘 10.不同类型人的饮食原则 11.为什么要避免食用某些食物 12.怀孕前宜饮矿泉水吗 13.夏季怀孕前的保健饮料有哪些 14.怀孕前吃甜食好吗 15.与孕育有关的五大环节 16.做好当爸妈的心理准备 17.需做孕前优生咨询的九类人群 18.影响生育的误区 19.孕前运动的注意事项孕妇日常保健 1.怎样知道自己怀孕了 2.怀孕后的生理及身体变化 3.怎样计算预产期 4.生男生女受谁主宰 5.怀孕后生活的变化 6.怎样减轻孕吐 7.孕妇应该怎样休息 8.孕妇适合的睡姿 9.选购合适的衣服和鞋袜 10.孕妇洗澡 11.孕期皮肤保养 12.孕妇修饰打扮 13.孕妇乳房护理 14.孕期性事 15.孕妇睡电热毯有害 16.孕妇不宜养猫狗 17.孕妇不宜打麻将 18.孕期便秘孕期运动和旅游 1.孕期适当运动有益 2.准妈妈巧运动给宝宝真健康 3.散步是准妈妈的最佳运动方式 4.孕期运动的注意事项 5.孕期能骑自行车或摩托车吗 6.孕妇安全旅游 7.孕妇乘飞机孕期营养 1.适于孕妇的营养物质 2.维生素对孕妇的保健作用 3.孕期服用维生素并非多多益善 4.孕期补锌的重要性 5.孕妇如何补铁 6.孕妇如何补钙 7.妊娠期不宜大补 8.孕妇热量摄入要充足 9.孕期营养对胎儿牙齿的影响 10.孕妇吃水果要适量 11.孕妇出现下肢浮肿时要不要忌盐 12.妊娠早期食谱的要求是什么 13.妊娠中期食谱的要求是什么 14.妊娠晚期食谱的要求是什么 15.七种坚果为孕妇加油 16.孕妇吃“酸”胎儿健康 17.孕妇吃核桃油孩子更聪明孕期疾病 1.为什么不可带病妊娠 2.带环受孕怎么办?继续妊娠要紧吗 3.孕妇患风疹病毒感染对胎儿有什么影响 4.孕妇患肝炎对胎儿有什么影响 5.孕妇感染巨细胞病毒对胎儿的影响 6.孕妇感染弓形虫病对胎儿有什么影响 7.妊娠高血压综合征对胎儿的影响 8.孕妇贫血对胎儿发育有什么影响 9.糖尿病对胎儿有影响吗 10.淋病对胎儿有影响吗 11.ABO血型不合对胎儿有什么影响 12.孕期能做X光检查吗 13.孕期做B超检查对胎儿有害吗 14.孕妇用药要慎重 15.慎用药物等于不用吗 16.妊娠期间用什么抗菌药物好 17.妊娠期有哪些药物不能用 18.孕妇能打防疫针吗 19.孕期禁用哪些中药 20.妊娠期服中药孩子生出来皮肤会变黑吗 21.孕妇为什么应慎用风油精 22.孕妇嚼蜂王浆好吗孕期环境 1.孕妇的居住环境 2.孕妇不宜从事的工作 3.吸烟对胎儿的发育有影响吗 4.看电视对胎儿有无危害 5.使用电脑对胎儿有害吗 6.噪声对胎儿有什么危害 7.孕妇怎样保持心理健康 8.高温环境对胎儿发育有无影响产前检查 1.为什么要进行产前检查 2.什么时候做产前检查 3.孕期能做妇科检查吗 4.为什么要定期测量体重 5.怎样看待孕妇化验值异常 6.超声波检查起什么作用 7.怀了双胞胎应注意什么 8.小腿抽筋怎么办 9.为什么孕妇会出现下肢浮肿 10.造成孕妇下肢静脉曲张的原因是什么 11.妊娠期为什么会出现瘙痒 12.胎儿是否越大越好 13.怀孕时间越长,胎儿发育越好吗 14.胎位异常如何纠正 15.高危妊娠是什么意思 16.孕期血压为什么会高高低低 17.羊水是什么?它有什么用 18.羊水过多是怎么回事 19.羊水过少要紧吗 20.产前流血有哪些可能产前诊断与遗传 1.什么叫产前诊断?有什么重要意义 2.什么人需要做产前诊断 3.产前诊断包括什么内容 4.产前诊断有哪些手段 5.产前诊断有危险吗 6.常见先天性疾病的产前诊断 7.什么叫遗传 8.哪些情况可能发生遗传病 9.哪些疾病会遗传给胎儿 10.如何预防遗传性疾病 11.哪些人需要做遗传咨询 12.遗传性疾病有什么特点 13.为什么要禁止近亲结婚 14.近视会遗传吗 15.胎儿先天性畸形有哪些类型胎教和分娩 1.什么是胎教 2.孕妇的求知欲对胎儿有何影响 3.夫妻感情对胎儿有何影响 4.母爱对胎儿有何影响 5.父亲在胎教中的

## 《助你好孕》

作用 6 . 如何进行胎教 7 . 怎样欣赏胎教音乐 8 . 怎样训练胎儿的运动功能 9 . 怎样对胎儿进行美育教育 10 . 为分娩做准备 11 . 分娩方式

## 章节摘录

好孕计划 1.您知道最佳生育年龄吗？ 在婚姻问题上，人们最关注的是情感；在生育问题上，科学家们的着眼点则是遗传。法国遗传学家摩里士1989年的研究成果表明，年龄在30~35岁的男人所生育的后代是最优秀的。摩里士说，男性精子素质在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。另一方面，女性从月经初潮起至50岁是生育期。但从医学角度说，女性到了23岁以后，全身器官尤其是生殖器官才发育成熟。生理学家公认，女性23~30岁是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，女性并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。这时夫妻双方生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。若过早地怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。然而也应避免过晚生育，女性不要超过30岁，男性不可超过40岁。因为年龄过大，产妇在妊娠、分娩过程中会发生较危险的并发症，也容易造成流产、死胎、畸胎；而男性随着年龄的增长，不正常的精子含量逐渐增多，卵子不易受精，即使受精也容易出现胚胎的异常。因此，女性的最佳生育年龄是23~30岁，男性则为25~35岁。女性最好不要超过35岁，男性不超过45岁。有统计资料表明，20岁以下产妇生出的畸形儿比例明显增高，比25~35岁的产妇高50%。从而不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右。 .....

# 《助你好孕》

## 精彩短评

1、很浅，大多都是常识。

# 《助你好孕》

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