

# 《高龄孕产全程方案》

## 图书基本信息

书名：《高龄孕产全程方案》

13位ISBN编号：9787122016867

10位ISBN编号：7122016862

出版时间：2008-3

出版社：化学工业

作者：王艺霖 编

页数：199

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)

# 《高龄孕产全程方案》

## 内容概要

《高龄孕产全程方案》针对孕期各个阶段的衣、食、住、行、心理、准爸爸参与等问题做了切实可行的指导，是一本实用性强、通俗易懂的育儿图书。十月怀胎，一朝分娩。每位准妈妈都在努力做到最好。但她们也都有不少的困惑，特别是高龄准妈妈们。她们渴望获得一部在饮食、衣着、胎教、起居、锻炼、育儿等方面都能帮助她们的宝典。

# 《高龄孕产全程方案》

## 书籍目录

未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备 风险与高龄同在吗？ 谁是高龄孕产妇？ 高龄对生育的影响有哪些？ 提示：高龄女性受孕出现染色体异常的概率相对较高 高龄准妈妈也有优势吗？ 如何制订和实施受孕计划 哪些危险因素易导致出现高危儿？ 高龄准妈妈如何做好孕前调理？ 准爸爸高龄对胎儿有影响吗？ 提示：准爸爸戒酒多长时间才适宜受孕？ 高龄准妈妈应该知道的 高龄准妈妈、准爸爸进行孕前检查可了解哪些情况 提示：吃南瓜子提高精子质量 高龄准妈妈如何选择受孕时机和环境？ 提示：最佳受孕季节 如何计算排卵期？ 提示：排卵期怎么做才容易怀孕？ 高龄准妈妈为什么要进行遗传咨询？ 不宜受孕的情况有哪些？ 提示：疲劳影响精子质量 人工流产之后多久才可以再次怀孕？ 习惯性流产的准妈妈要注意什么？ 提示：易造成流产的食物有哪些？ 服避孕药期间到来的宝宝能要吗？ 患有哪些遗传性疾病的夫妻不适合怀孕？ 高龄准妈妈应该做到哪些？ 身体锻炼计划应包括哪些内容？ 高龄准妈妈什么时候开始补充叶酸？ 高龄准妈妈为何要提前进行营养补充？ 准爸爸的孕前营养要点是什么？ 高龄准妈妈的孕前小食谱有哪些？ 准妈妈应提前做好哪些准备？ 孕前为什么要进行牙病检查？ 提示：龋齿也遗传？ 孕前应治疗哪些疾病？ 好孕开始——高龄准妈妈的孕早期 宝宝来了吗？ 如何知道怀孕了？ 提示：如何看早孕试纸？ 高龄准妈妈为什么易“诈胡”？ 怀孕后为何还有月经 高龄准妈妈须辨明哪几种孕早期出血？ 宫外孕是怎么回事儿？ 先兆流产有什么症状？ 为什么会发生先兆流产？ 保胎为何不能强求？ 宝宝的性别由谁定？ 如何知道宝宝什么时候出生？ 高龄准妈妈的孕早期保健 孕早期小宝宝和妈妈的变化有哪些？ 孕吐为何而来？ 如何减轻孕吐？ 提示：缓解孕吐的小偏方 怀孕后，为何爱哭，爱发脾气？ 怀孕后，为什么会变懒？ 提示：消除疲劳的鲜果汁 …… 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕早期的营养需求和食疗快乐孕程——高龄准妈妈的孕中期 高龄准妈妈的孕中期保健 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕中期营养需求和食疗严阵以待——高龄准妈妈的孕晚期 高龄准妈妈的孕晚期保健 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕晚期的营养需求和食疗伟大历程——高龄准妈妈的分娩 准备迎接宝宝 正常分娩——顺产 急产、难产、剖宫产再接再厉——高龄准妈妈的产后保健 至关重要的“月子”期护理 月子营养细盘点 重拾旧日风采的产后恢复锦上添花——新妈妈的育儿经 养儿必备的本领 神圣的母乳喂养附录

# 《高龄孕产全程方案》

## 章节摘录

未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备在职场上如鱼得水的小雨，发现自己最近有些变化——看着朋友、同事谈起自己宝宝时的眉飞色舞的表情，竟心生一丝羡慕；看着身边经过的小宝宝天真无邪的笑容，竟有母爱在心里升腾。就在那一刻，心底深处最温柔的那根弦被拨动了。于是，决定放弃多年以来“丁克”的想法，和老公一起开始一番精心的计划，改掉自己以往怎么都改不掉的晚睡习惯，老公也坚决地戒掉了烟酒，就是为了迎接生命中那个永远的最爱……风险与高龄同在吗？谁是高龄孕产妇？按照WHO（世界卫生组织）的规定，35岁以上、初次生育的妇女均为高龄初产妇。但35岁只是一个标准，并不是女性真实生理状况的反映。老化是一个渐进的过程，随着年龄的增长，女性的怀孕、分娩能力就会逐渐下降。不是过35岁就会突然出现某些疾病，女性在30岁以后，身体内部就悄悄地发生了很多变化，使妊娠、分娩时的危险性逐年增高。高龄对生育的影响有哪些？高龄孕产妇比起适龄孕产妇，成功受孕的概率较低，而且受孕后发生危险情况的概率也增多，主要表现在以下几个方面。（1）妊娠并发症多高龄孕产妇发生妊娠并发症的概率要比适龄孕产妇高2~4倍。如妊娠高血压和妊娠糖尿病。另外，高龄孕产妇的胎儿对不良环境的耐受力较差，在正常状况下没有问题，但如果母亲出现妊娠并发症，高龄孕产妇的胎儿会比适龄孕产妇的胎儿更容易受到伤害。（2）产程长，分娩困难由于高龄孕产妇的骨盆、软产道组织弹性减退或骨质疏松、体力不支等原因，可能出现分娩困难，难产率会增高，剖宫产率高，易出现胎儿宫内窘迫（即胎儿在子宫内缺氧）、新生儿窒息的情况。（3）婴儿先天畸形的概率大因为女性的生殖细胞是与本人同龄的。胚胎在妈妈的子宫里发育至3个月时，就有了卵巢，女婴出生时，卵巢中有10万~200万个初级卵母细胞，此后不再产生新的卵母细胞。随着女性年龄的增长，不断地有卵母细胞退化，到了青春期的仅有300~400个逐个发育成为成熟的卵细胞。

# 《高龄孕产全程方案》

## 编辑推荐

《高龄孕产全程方案》适合准备怀孕和已经怀孕的高龄女性阅读，也不失为馈赠友人的好书。

# 《高龄孕产全程方案》

## 精彩短评

- 1、很好，送人的，挺好用的，很全面
- 2、关系不错同事终于怀孕了，让她学习学习
- 3、挺不错的 简洁 明白 实用
- 4、书的内容比较让人安心，不会担心太多。
- 5、很实用，各种方法都很好，很全面
- 6、很好的一本书，推荐，很实用。
- 7、发货速度很快，帮妹妹买的，很实用
- 8、正在看，希望对以后有帮助，呵呵
- 9、看内容简介，不错，买来送予亲戚。 看亲戚感觉如何了。
- 10、准妈妈必看哦。
- 11、书本内容划分很细，了解到很多其他书本没有的东西，的确很好，期待成效，呵呵，值得推荐
- 12、帮别人买的，评价不错，不过只是简单的看了一下
- 13、内容翔实，很适合高龄妈妈看看
- 14、适合高龄孕妇使用
- 15、以高龄孕妇为例详细讲了准备期，孕期，分娩及育儿和体型恢复，营养餐等全方面的注意事项，值得准妈妈和准备怀孕的妈妈们一读。告别是没有经验的准妈妈们，有很多要注意的哦
- 16、听朋友说，没有很多废话，但是没有突出题目的内容，有点点不足。
- 17、书很不错，印刷也不错。比一般的怀孕书多讲了孕妇食谱等方面，还是蛮实用的哟
- 18、有帮助，挺好
- 19、非常不错，很科学又实用值得推荐！

# 《高龄孕产全程方案》

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