

《孕妇应注意的200个细节》

图书基本信息

书名：《孕妇应注意的200个细节》

13位ISBN编号：9787502363598

10位ISBN编号：7502363599

出版时间：2009-6

出版社：科技文献出版社

页数：304

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

《孕妇应注意的200个细节》

内容概要

《孕妇应注意的200个细节》针对孕妇在孕早期、孕中期、孕晚期不同的生理特点，不同的生活方式，就营养保健、常见孕期问题、胎教等进行了详细阐述，旨在普及孕育健康宝宝的科学知识，指导准爸爸、准妈妈们生个健康、聪明的宝宝。

《孕妇应注意的200个细节》

作者简介

床医学学士学位。后一直在中山大学附属第二医院（孙逸仙纪念医院）妇产科从事临床、教学、科研工作。1993年起师从著名的计划生育专家陈学煌教授，主攻计划生育和妇科内分泌相关的临床研究，1996年获临床医学硕士学位；2001年至2004年攻读临床医学博士学位，师承著名的妇科内

《孕妇应注意的200个细节》

书籍目录

- 孕前准备 孕前准备应从细处着手 1.孕前保健是优生优育的基础 2.怀孕前心理准备 3.孕前应有的生理准备 4.怀孕前的身体准备 5.孕前营养准备 6.培养优质种子生健康宝宝 7.怀孕前接种疫苗 8.受孕前要将宠物妥善处理 9.提前处理好牙病 10.要怀孕先排毒 11.孕前尽可能不要服用药物 12.应了解孕育宝宝的整个过程 13.胸透检查后3个月再怀孕 14.怀孕前禁用含汞、铅化妆品 15.生男生女的奥秘 16.哪些职业女性在孕前需调换工作 17.避开“黑色”受孕时间 18.不可忽视的健康受孕禁忌 19.得了糖尿病暂不要怀孕 20.肾炎患者暂不要怀孕 21.把握最佳时机，制造最佳宝宝 22.床上用品的选择 23.准备怀孕要重视室内空气质量 孕前常见问题 24.怀孕前应该先治病 25.不孕不育患者该正确就诊 26.患葡萄胎后还能再育吗 27.子宫发育不良能受孕吗 28.准妈妈如何防止习惯性流产 29.高龄产妇慎用人工受精术 30.乙肝病毒携带者能怀孕吗 31.性病对母婴的危害 32.孕前不可将水果作正餐孕早期(1~3个月)应注意的细节 孕早期的母、胎变化 33.孕1月母、胎的变化 34.孕2月母、胎的变化 35.孕3月母、胎的变化 孕早期的生活细节 36.注意怀孕的信号 37.如何确定妊娠 38.孕早期的检查项目 39.轻松计算预产期 40.开始做乳房护理，为哺乳做好准备 41.如何避开电磁波的干扰 42.孕早期的运动 43.怀孕早期准妈妈的性生活 44.孕早期洗热水浴要不得 45.孕早期准妈妈应慎重用药 46.孕早期不能接种流感疫苗 47.孕早期绝对禁做下腹X射线照射 48.孕早期失眠巧应对 49.孕早期丈夫关心妻子的方法 50.怀孕初期的工作调节 51.孕期要保持健康的活动姿势 52.七种情况孕妇应及时看医生 53.孕期不适合做的工作 54.丈夫如何协助妻子进行胎教 55.孕妈妈不宜打麻将 56.孕妇切莫进舞厅 57.怀孕早期尽量避免外出旅行 58.孕妇不要忽视睡午觉 59.哪些准妈妈需要做羊水诊断 60.孕妇如何应对孕期皮肤问题 61.孕早期如何预防流感 62.孕早期如何预防呼吸道疾病 63.准父母必修课——孕早期安胎 孕早期的营养保健 64.孕早期的饮食原则 65.孕早期食物的选择 66.如何解决孕早期食欲不振难题 67.孕早期不要擅自进补 68.孕妇吃火锅应留意什么 69.孕早期多吃动物肝脏易致畸胎 70.孕妇食用土豆应小心 71.准妈妈微量元素补充要适度 72.孕妇吃鱼越多越好 73.孕妇吃水果的4个误区 74.孕妇食用西红柿要小心 75.苹果是孕妇补锌好食品 76.孕妇喝茶有讲究 适时胎教 77.妊娠第1个月的胎教 78.妊娠第2个月的胎教 79.妊娠第3个月的胎教 孕初期常见问题 80.孕初期的种种不适 81.孕初期的身体外表变化 82.警惕怀孕初期阴道出血 83.导致孕早期流产的因素 84.孕早期最怕的三大病毒感染 85.孕期便秘巧应对 86.孕妇感冒用药要谨慎 87.应高度重视尿路感染 88.准妈妈腹痛要谨防宫外孕 89.准妈妈更需要“心理营养” 孕中期(4~7个月)应注意的细节 母胎变化 90.孕4月母、胎的变化 91.孕5月母、胎的变化 92.孕6月母、胎的变化 93.孕7月母、胎的变化 孕中期的生活细节 94.创造舒适的睡眠环境 95.从胎动了解宝宝健康状况 96.孕中期为什么还要慎服药物 97.孕中期孕妇旅游及注意事项 98.准妈妈孕期洗发有技巧 99.孕中期产科检查 100.如何看懂孕期B超检查单 101.孕中期的环境调节 102.孕中期孕妇该怎么穿着 103.动作应小心，做事要量力 104.孕妇安全做家务 105.孕中期适度性生活有益健康 106.孕中期如何“自我监护” 107.哺喂靠乳房，提早护理好 108.孕中期游泳是一项最理想的运动 109.怎样训练孕中期的宝宝 110.孕中期怎样做个优秀的准爸爸 111.孕中期可接种流感疫苗 112.孕妇忌涂清凉油、风油精 113.新车内有污染孕妇不宜座 114.孕妇太敏感最好少乘电梯 115.三类不同准妈妈的出行处方 116.孕中期准妈妈的心理保健 117.孕中期应怎样工作 118.孕期最容易被忽视的营养素 119.专家为孕妇夏季健康把脉 孕中期的营养保健 120.孕中期的饮食原则 121.孕中期孕妇吃什么好 122.哪些食物会危害腹中宝宝 123.妊娠期请远离可乐 124.孕中期孕妇浮肿慎忌盐 125.孕中期重要任务 补充维生素D和钙 126.准妈妈孕期别小看膳食纤维 孕中期的适时胎教 127.妊娠第4个月的胎教 128.妊娠第5个月的胎教 129.妊娠第6个月的胎教 130.妊娠第7个月的胎教 孕中期常见问题 131.孕中期要时刻注意胎儿给妈妈的信号 132.警惕胎儿宫内发育迟缓 133.孕中期的腿抽筋 134.孕中期的皮肤变化 135.谨防贫血症状 136.警惕阴道出血 137.孕中期重感冒怎么办 138.预防并及时发现妊娠高血压综合征 139.拳打脚踢的胎儿想对妈妈说什么 140.生殖道感染对胎儿的影响 141.孕中期宫缩怎么办 142.孕中期尿频对胎儿有影响吗 143.体重过重会增加许多危险的并发症 144.妊娠期的脚气病孕晚期(8~10个月)应注意的细节 孕晚期母、胎变化

《孕妇应注意的200个细节》

- 145.孕8月母、胎的变化 146.孕9月母、胎的变化 147.孕10月母、胎的变化 孕晚期的生活细节
148.怀孕后期起立行走有讲究 149.孕晚期妈妈的最佳睡姿 150.孕晚期应将体检进行到底
151.妊娠晚期为何不宜久站、久坐和负重 152.如何保证孕晚期的睡眠质量 153.减轻妊娠纹的
作战计划 154.了解顺产的程序 155.怀孕晚期的性生活 156.孕晚期最好的运动是散步
157.怀孕后期的瑜伽练习给分娩助力 158.孕晚期的心理保健 159.孕晚期如何购买内衣
160.孕晚期如何选鞋 161.孕晚期忌远行 162.怀孕后期何时停止工作 163.产假前的准备
164.保持外阴清洁卫生 165.产前3周要选择好分娩医院 166.选择好妇科医生 167.准爸爸也
要为分娩做好准备 168.产前必需学习的分娩技巧 169.产前必需学习的松弛技巧 170.解读宝
宝降临前的“信号” 171.孕妇何时住院待产 172.高危孕妇何时住院待产 173.孕妇临产前十
忌 174.特殊身材孕妇的自我保健 175.孕晚期准妈妈腹部过大需当心 孕晚期营养保健 176.孕
晚期的营养原则 177.孕晚期饮食所需的种类 178.孕晚期的饮食安排 179.孕晚期每天吃几个
鸡蛋为宜 180.孕晚期最重要的任务是补脂肪酸 适时胎教 181.妊娠第8个月的胎教 182.妊娠
第9个月的胎教 183.妊娠第10个月的胎教 孕晚期的常见问题 184.孕晚期常见不适 185.孕妇
“烧心”是怎么回事 186.孕妇“尿床”莫大意 187.孕9月胎位不正怎么办 188.胎宝宝脐带绕
颈莫要慌 189.做好预防，避免早产 190.孕晚期胎盘早期剥离怎么办 191.胎盘前置需留意
192.羊水过多与过少 193.妊娠高血压综合征 194.怀孕期预防下肢静脉曲张 195.防止仰卧
综合征的发生 196.预防围生期的各种眼病 197.孕妇患痔疮怎么办 198.孕妇有瘙痒症怎么办
199.警惕孕晚期易发生的泌尿系感染 200.过期妊娠怎么办

孕前准备 孕前准备应从细处着手 20. 肾炎患者暂不要怀孕 妇女正常妊娠, 血液循环量逐渐增加, 到妊娠晚期比未孕期增加30%以上。循环血量增加, 肾血流量及肾小球滤率都明显增加。因而妇女妊娠后肾脏负担加重。如果孕妇过去曾患过肾炎而治疗不彻底, 症状未缓解, 伴有高血压和蛋白尿者, 妊娠后会因为肾脏负担加重, 导致肾小球病变加重, 肾脏功能衰竭。慢性肾炎病人在妊娠后半期还容易并发妊娠中毒症, 加重对肾脏的损害, 影响胎盘功能使胎儿宫内缺氧, 因而婴儿很难成活。如果孕妇患急性肾炎(多见于妊娠早期的年轻孕妇), 尽管恢复较快, 其症状一般一周左右可消失, 但还是可能造成自然流产和早产。如肾脏病变持续超过2周以上, 则应终止妊娠, 因为此时胎儿受到的危害最大。若因某些原因需要继续妊娠者, 应注意以下几点。(1) 当心发生尿路感染: 胎儿在子宫内生长发育, 一天天增大, 必然压迫邻近的器官, 如膀胱、直肠、输尿管等, 尿液排出不畅, 发生潴留, 很容易有细菌生长、繁殖。妊娠后如果发热、腰痛、尿痛、排尿次数增多, 常常是尿路感染的症状。从怀孕初期开始, 就应定期到医院检查尿液, 常规做尿培养, 根据培养出来的细菌种类和对哪种药物敏感, 选用最有效的抗生素, 进行彻底治疗。当然, 选用的药物必须对胎儿和肾脏无任何毒副作用。有些药物如庆大霉素、卡那霉素、链霉素等, 长期大量应用会引起急性肾脏损害, 严重时可使病人无尿, 全身水肿, 血压升高, 可发展成急性尿毒症; 同样, 上述药物也会进入胎儿体内, 使孩子出生后耳聋、听力减退等, 而且难以治愈, 应用时应特别慎重。可以逐渐发展成慢性肾盂肾炎。对于这种情况, 首先应注意诊断是否正确, 是否有肾结石、肾或输尿管畸形等, 另外要注意抗生素应用种类和剂量是否正确有效。可以联合应用两种以上的抗菌药物。配合中药治疗, 效果更好。妇女怀孕3个月以后, 常出现尿次增多或有灼热感, 查尿正常, 这是因为长大的子宫压迫膀胱所造成的, 医学上叫做膀胱刺激症状, 这种隋况不需要治疗。当然, 必须到医院检查尿常规, 同时做尿培养, 一切正常才可以认为是生理现象, 不可疏忽, 以免延误治疗。(2) 警惕妊娠中毒性肾脏病: 这是对妊娠妇女危害最严重的一种疾病, 在孕妇中发病率很高, 年轻初产妇和高年初产妇均多见。另外, 凡羊水过多、多胎、葡萄胎、患有高血压病或肾脏疾病的孕妇, 也容易得病。根据病情轻重, 临床表现为妊娠水肿、妊娠高血压、轻度先兆子痫、重度先兆子痫等, 主要表现为蛋白尿、水肿、高血压, 重者可伴头痛与视物不清、呕吐、抽搐、昏迷, 病死率很高。若能早期诊断, 及时治疗, 可以防止病情发展。一般妇女怀孕6个月左右, 开始出现双下肢、足背水肿, 应立即去医院检查尿。如果尿中出现蛋白, 血压开始升高, 说明已经发生妊娠中毒性肾脏病。这时必须卧床休息, 严密观察水肿、血压、蛋白尿发展情况以及肾功能, 适当限制饮水量和食盐。口服利尿药如双氢克尿塞、呋塞米等, 同时口服琉甲丙脯酸片, 可有效地降低血压, 减轻水肿, 防止心脏、脑组织受损害。也可口服普萘洛尔以减慢心率。要加强营养, 给予多种维生素。病情严重时, 要住院治疗。曾患过肾炎, 经过治疗已经基本痊愈, 如尿化验蛋白微量或偶有“+”、肾功能恢复正常、血压正常者, 在医生的指导下可以妊娠, 妊娠期应增加卧床时间, 注意休息, 饮食中要有丰富的蛋白质和维生素, 孕期按时检查, 及时采取控制措施。

21. 把握最佳时机, 制造最佳宝宝 作为准爸爸或准妈妈, 要抓住4大最佳生育时机, 避开10大黑色“受孕”时机, 助你成功创造“最佳宝宝”。(1) 最佳受孕年龄: 专家认为最佳的受孕年龄, 女性一般为24~30岁, 男性为27~35岁。因为这一年龄段, 男女双方不仅精力比较充沛, 而且身体各方面的健康状况都比较好, 生殖器官发育也比较完善, 精子和卵子的质量比较好, 有利于优生优育。女性最好尽量避免在35岁以上怀孕, 因为在这个年龄段流产、死胎、畸形儿的几率比较高。遗传优生学认为, 年龄过小、过大怀胎生育都不利于优生。一般来说, 男子满20岁, 女子满18岁开始进入成熟期, 但体内的某些脏器并没有完全发育成熟, 像骨骼的钙化过程就要比这个年龄段晚得多。生一个孩子, 母亲的身体要经历一番很大的变化和付出相当代价。胎儿发育成长所需的一切营养物质, 全靠从母亲身体里吸收。同时母亲为了适应怀孕的生理要求, 各器官系统都发生了复杂的变化, 还有产后哺育小孩、身体的复原等。可见, 如过早怀胎生育孩子, 就会影响母体的健康和下一代的质量。而过晚怀胎生育也不利于优生, 由于妇女年龄偏大, 卵子质量降低, 胎儿发生染色体畸变的几率明显增加。发生畸形、痴呆儿的可能性亦增大, 难产、手术产机会增加, 新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大。大量研究证明, 男子越年轻, 产生的精子质量越差, 26~35岁时, 产生的精子质量最高, 有最强的生命力, 可将最好的基因传给下一代, 其中包括智力。但男子的生育年龄过大, 其后代先天畸形和遗传病的发病率也增高。为此, 遗传优生学家认为, 男子的最佳生育年龄与妇女的最佳生育年龄相比, 也不可太晚。由此可见

《孕妇应注意的200个细节》

，准备要孩子时，应安排在最佳的生育年龄段受孕、怀胎、生育，从而为孩子生得优，长得壮奠定良好的先天基础。

(2) 最佳受孕季节：春天是万物复苏之季，春末受孕也具有得天独厚的优势。春末，即每年4月左右，气候温和，地气生发，万物复苏。青年人精神饱满，生机勃勃。若在春末受孕，有利于精、卵结合发育；妊娠3个月后，正是胎儿大脑及神经系统形成的时期，而这个时候正是秋高气爽的金秋收获季节，五谷丰登，果蔬丰富；有利的天时不仅使孕妇感到愉悦，而且使各种营养素都得到充分的保证。同时，适度适量的阳光照射，对孕妇的身心健康及胎儿的发育大有益处。这样顺春、夏、秋、冬四季而孕育，达到了“季节优生”的目的。据研究表明：12月份出生的孩子，健康比例特别高。立秋之后，即公历8月8日~9月8日，也是最佳受孕季节。此时受孕，分娩在夏季。夏季天地气交合，万物繁茂，一些野生哺乳动物亦在此季生育幼仔。根据生物有相同的“生物韵律”的理论，5~6月是优生季节。

我国是一个季风明显的国家，冬季以西北风或东北风为主，天气寒冷而干燥，降雨量少。室外风沙大，灰尘多，室内门窗紧闭，新鲜空气少。恶劣的气候正适宜风疹、流感、腮腺炎等疾病流行。如果选择冬末受孕，不仅孕妇易感染病毒而致胚胎畸变，而且胎儿在第3~4个月时正值盛夏，此时胎儿生长发育加快，需从母体内摄取更多的营养物质；而孕妇受高温影响进食减少，加上出汗多使体内排泄量加大，内、外环境及营养因素均不利于胎儿发育。春初，受大气环流的影响，冷、暖交替频繁，尤其是冷暖空气的交汇，造成季风进退极不稳定，很影响人的情绪及降低人体的抵抗力。外加多种病毒的袭击，很容易患流感；而在妊娠早期孕妇患流感，很容易导致胚胎畸变。妊娠早期是胚胎脑细胞发育的关键时期，任何不利的环境因素都容易致胚胎畸变。所以，冬末春初不宜受孕。

(3) 最佳健康条件：为了生育“优质宝宝”，准爸爸、准妈妈要努力使自己保持最佳的身体、精神状态，具体要做到以下几点。

身体健康：准爸爸、准妈妈要加强锻炼，保持健康，避免在受孕期间患上肝炎、心脏病、肾病、糖尿病等急慢性疾病。

精神状态良好：年轻的准爸爸、准妈妈正处于事业的打拼期，工作和社会压力比较大，所以如果准备要宝宝的话，一定要保持乐观开朗的精神和心理状态，避免疲劳。尤其是准爸爸需要特别注意，因为很多男性不孕问题，都跟精神抑郁、精神状态不佳有很大关系。

远离烟酒：烟酒会影响精子活动、降低精子质量或造成精子畸形，因此烟酒对生殖细胞和胚胎发育有很大的破坏作用。准爸爸最好在受孕前3个月戒烟戒酒。

生殖系统卫生健康：准爸爸和准妈妈要特别注意日常生殖系统的护理。尤其是患有宫颈炎、子宫内膜炎的准妈妈，患有前列腺炎的准爸爸，更要注意日常的保健。因为以上这些疾病对精子在阴道里的生存时间、精子和卵子的结合以及受精卵着床都有破坏作用。

营养补充要适当：为了保证精子、卵子的质量，准爸爸和准妈妈要适当补充维生素以及微量元素，除了吃大量的蔬菜、水果以外，叶酸的补充也不可忽视，尤其是在北方的准妈妈更要注意补充绿色蔬菜，可避免产生胎儿神经管畸形。

《孕妇应注意的200个细节》

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