

《孕前保健实用手册》

图书基本信息

书名：《孕前保健实用手册》

13位ISBN编号：9787801868596

10位ISBN编号：7801868595

出版时间：2008-7

出版社：李笑天、梁嬛 东方出版中心 (2008-07出版)

页数：58

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.tushu111.com

《孕前保健实用手册》

前言

孕前保健是以提高出生人口素质，减少出生缺陷和先天残疾发生为宗旨，为准备怀孕的夫妇提供健康教育与咨询、健康状况评估、健康指导为主要内容的保健服务。孕前保健是婚前保健的延续，是孕产期保健的前移。在国外，孕前保健已经形成了一套完整的方法和体系；在我国，孕前保健也受到了越来越多的重视。这几年孕产期保健的书不少，孕前保健的书还不多。有鉴于此，复旦大学附属妇产科医院李笑天教授根据多年的临床经验、并吸收国内外孕前保健的新信息、新理念和新技术编写了这本小册子。它内容通俗易懂，语言简洁明晰，集科学性与实用性于一身，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕前指导，让准父母在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。

《孕前保健实用手册》

内容概要

《孕前保健实用手册》主要内容：孕前保健的重要性体现在以下几个方面：首先，许多致畸的危险因素需要在妊娠前及妊娠早期就加以避免，而绝大多数妇女发现自己怀孕时，已经是停经35天以后了；其次，许多干预措施需要在妊娠前开始，如补充叶酸可以降低70%的神经管缺陷的发生率，但需要在妊娠前3~6个月开始服用才更有效；最后，许多基础疾病需要在妊娠前得到有效的医疗控制，如糖尿病、高血压等，否则会给妊娠期的母婴安全带来威胁。

《孕前保健实用手册》

作者简介

李笑天，男，教授，主任医师，博士研究生导师，复旦大学附属妇产科医院(上海市红房子妇科医院)产科主任。长期从事孕前保健、产前诊断、高危妊娠和围产医学的临床和科研工作。

《孕前保健实用手册》

书籍目录

第1章 计划妊娠一、心理上的准备二、生理上的准备三、经济上的准备第2章 孕前检查及咨询第3章 孕前营养一、饮食和体重二、叶酸三、孕前多维维生素片的选择第4章 孕前清单及测试一、孕前清单二、孕前小测试三、叶酸知识小测试第5章 怀孕一、怀孕的最佳时间、征兆、意外怀孕等问题二、35岁以后的准妈妈三、曾经自然流产 / 早产的女性再次怀孕第6章 不孕症一、原因二、诊断三、治疗四、费用五、治疗的可能风险

章节摘录

计划妊娠健康的十月怀胎是你送给未来宝宝最好的礼物。为了让宝宝在肚子里安全的呆到足月，在怀孕前，准妈妈需要制定你的怀孕计划，并在怀孕前开始拜访医生，和家人及医生一起讨论以下十个问题：1.我和爱人是否都做好了为人父母的心理准备？2.我是否存在糖尿病、高血压、感染或其他健康问题？3.我是否正在服用各种药物或补品？4.我是否每天服用含有叶酸的多种维生素？5.我的体重是否正常？6.我是否有吸烟、喝酒、吸毒等不良嗜好？7.在工作和生活环境中，是否存在需要避免接触的化学品或其他有害物质？8.我是否每周进行了适量的运动？9.我和爱人的家族中是否存在遗传病史或不良的生育史？10.我是否了解我的生育医疗保险情况？你们是否准备好了成为好爸爸、好妈妈？

在怀孕前需要思考这个问题：你们是否在心理上、生理上以及经济上都准备好了吗？

一、心理上的准备只有对自己为人父母有信心，才有可能真的给孩子一个最温暖的家。

- 1.为什么我想要有一个宝宝？是因为自己想拥有一个宝宝，还是因为我的爱人、父母或别的家人和朋友给了我压力？
- 2.孩子会影响我和爱人关系吗？我们俩都准备好了做父母吗？
- 3.我很在意未来宝宝的性别吗？是否男孩女孩我们都会一样爱他/她呢？
- 4.婴儿将如何影响我的教育或职业生涯规划？
- 5.我和我的爱人有宗教或种族差异吗？我们是否已经讨论过如何处理这些分歧？这些差异会如何影响我们的孩子？
- 6.当孩子生病或有特殊需要时，我是否愿意照顾他/她？
- 7.我们俩的私人空间会被压缩，我准备好了吗？
- 8.我是否喜欢和孩子相处？我对为人父母有信心吗？
- 9.我喜欢自己的童年吗？我想给自己的孩子一个怎样的童年呢？

做父母是一份全职工作。怀孕之前，你要考虑到为人父母所需要面临的情绪和生活方式问题，在怀孕前，男女双方要在大部分问题上达成一致，并认真讨论存在的分歧。只有你自己知道，你们是否作好了做父母的准备。以下的几个步骤，可以帮助你们做好心理准备。

第一步：生育计划是共同的决定生育孩子是影响全家人一生计划的大事。在怀孕之前请确定男女双方都决定了要为人父母，并愿意承担相应的责任。如果你们在是否怀孕和怀孕时间上存在分歧，那么请坐下来耐心而坦率的沟通这个问题。最好在家人达成共识以后，再开始尝试怀孕，这样可以减少家庭矛盾或不得已的人工流产。没有人愿意被逼着成为父母。如果你目前还没有结婚，那么你应该非常慎重地考虑怀孕的问题。期望用孩子来得到一段婚姻是非常冒险的，而单身母亲在经济、心理、社会等各方面的压力很可能大大超出你的想象。

《孕前保健实用手册》

编辑推荐

《孕前保健实用手册》由东方出版中心出版。

《孕前保健实用手册》

精彩短评

- 1、太夸张了，比街上发的小册子还薄的东西也能卖钱？这不是坑人嘛。
- 2、还可以，适合中国女性。

《孕前保健实用手册》

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.tushu111.com