

《健康怀孕500问》

图书基本信息

书名：《健康怀孕500问》

13位ISBN编号：9787506454070

10位ISBN编号：7506454076

出版时间：2009-1

出版社：中国纺织出版社

作者：杨孜

页数：351

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

《健康怀孕500问》

前言

如果希望给自己的宝宝一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐未来，那就从充分的准备开始吧！《健康怀孕500问》会告诉您，只要全身心地投入，最本能的爱抚和对宝宝的喃喃细语都会将您的爱传递给宝宝，帮助他（她）愉悦地发育成长。杨孜医师总结了多年以来产科的临床经验，用最直观、最便捷的问答形式帮助新手爸妈应对怀孕以后可能遇到的各种问题，让他们将来在面对各种变化的时候有充分的准备。《健康怀孕500问》共分为孕前准备、孕期指导、胎教、分娩和产后恢复等五部分，孕期及产后的变化，胎儿的发育成长、孕期检查都贯穿其中。本书的亮点在于作者不仅将孕期饮食作为胎教的一部分，而且强调孕妇的生活、心情也都是胎教的一部分，强调丈夫在胎教中的重要作用，这对发展儿童的早期教育是一个巨大的帮助。此外，本书在孕期检查和疾病的解答方面也体现了杨孜医师的专业水准。本书适合孕妇和准备怀孕的女性看，也提倡丈夫来一同学习，夫妻二人一起准备，有助于为胎儿创造良好的生长环境。杨孜医师抽出工作之余特地编写此书，为新手爸妈们解答问题，提供专业知识，这样高度的责任感和事业心非常值得我们学习，因此特向广大读者推荐此书！

《健康怀孕500问》

内容概要

《健康怀孕500问》从孕前准备开始，详细叙述了孕期需要注意的每细节和产后保养的具体方法，其中还包括了各种最新的胎教方法，让您的孕期生活更丰富，让宝宝更健康！怀孕，是女性一生中最美好的回忆，如何让宝宝有最美好的生命之初，让女性在孕期拥有美丽心情，在产后迅速恢复完美身段呢？这一系列的问题，该书都有最全面的解答。

《健康怀孕500问》

作者简介

杨孜，教授、主任医师、博士生导师。中华医学会围产学会委员、中华医学会妇产科学会妊娠高血压疾病学组副组长兼秘书、中华医学会妇产科学会产科学组委员、中华医学会北京分会妇产科专业委员会委员、中华医学会北京分会围产专业委员会委员、中国优生学会理事，北京市产前诊断

书籍目录

第一章 怀孕之初

一、孕前检查

1 孕前应做的检查

孕前应该如何选择医院

综合医院的优势和劣势各有哪些

专科医院的优势和劣势各有哪些

应该什么时候做孕前检查

孕前检查的项目有哪些

怀孕前的口腔检查有哪些项目

怀孕前的妇女应接受哪些预防接种

2 准爸爸应做的检查

丈夫在育前要做哪些体检

对精子有毒害作用的物质有哪些

为什么要提高精子质量

怎样提高精子质量

影响精子和卵子的因素有哪些

二、孕前准备和注意事项

1 心理准备

孕前心理准备为什么非常重要

为什么有些妇女会对怀孕感到焦虑

丈夫如何帮妻子保持愉快的心情

为什么要有计划地怀孕

2 物质准备

怀孕前需做怎样的物质准备

怀孕前准妈妈要不要辞掉工作

怀孕前准妈妈是否需要调换工作

3 生理准备

孕前妇女为什么要补充叶酸

丈夫育前也要补充叶酸吗

怀孕前熬夜对准备怀孕的夫妇有影响吗

孕前如果不得不用药，需要注意些什么

孕前必须治疗的疾病有哪些

防治生殖道感染有何重要性

如何保证妇女在受孕时能够有良好的身体状态

4 注意事项

为什么要远离烟和酒

为什么不能养宠物

孕前妇女可以接受x线检查吗

电脑辐射会伤害到胎儿吗

什么是ABO血型不合，有什么危害

什么是Rh血型不合，有什么危害

Rh血型不合怎么办

丈夫在育前用药时应注意什么

丈夫应如何进行育前保健

三、遗传与优生

1 有关遗传

宝宝智力与遗传有什么关系

我有生双胞胎的可能性吗
近视会遗传吗
父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝
父母需要去做遗传咨询或产前诊断吗

2 有关优生

优生的主要措施是什么
妇女孕前能吃安眠药吗
减肥影响怀孕吗
哪些人不宜生育

3 生男和生女

生男生女由什么决定
改变食谱能控制生男生女吗
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定

四、怀孕的最佳时机

1 怀孕时间的选择

最佳生育年龄为多大
生育年龄对宝宝有哪些影响
什么季节受孕最佳
不同季节受孕需要注意哪些事项
一天中何时受孕最佳
新婚时期适宜怀孕吗
停用避孕药后可否立即受孕
取出宫内节育器后可以立即怀孕吗
早产或流产后应隔多长时间再受孕
剖宫产后的妇女多久能够再受孕

2 怎样才能如期怀孕

如何掌握受孕规律
如何估算排卵期
排卵期前后性生活需要注意些什么
计划受孕前对衣着有特殊要求吗
定时妊娠法有什么好处
什么是人体生物节律
如何计算人体生物节律

第二章 孕育期

一、怀孕了吗

1 怀孕的表现

什么是受孕
如何知道自己是否怀孕了
月经过期不来就是怀孕了吗
如何通过检测判定是否怀孕

2 确定怀孕后要做的功课

什么时候接受初诊检查最合适
初诊检查的内容有哪些
初诊检查后，孕妇应隔多长时间做下一次检查
第一次检查时，孕妇需要做怎样的准备
第一次检查的具体内容有哪些
以后约定的检查内容是什么
孕妇需要进行哪些测量
为什么要计算预产期

预产期的主要推算法有哪些

孕妇需要特殊照顾吗

二、孕早期

1 身体变化

早孕妇女的身体会发生什么变化

什么是早孕反应

早孕反应需要治疗吗

孕吐有没有好处

如何减轻早孕反应

上班族应怎样面对突如其来的孕吐

孕妇为什么总感到疲劳

怎样保证充足的睡眠

为什么孕妇穿衣服时会感到腰部发紧

孕妇流鼻血了怎么办

为什么孕妇会尿频

为什么孕妇会出现小便疼痛的现象

孕妇应如何预防泌尿道感染

孕妇感到呼吸加快是正常现象吗

孕妇腿部出现的红色充血点是什么

若没有感觉到身体有变化正常吗

2 应该了解的

如何计算孕龄

孕早期过性生活安全吗

怎样预防便秘

什么是流产

怎样预防流产

常用的保胎措施有哪些

孕酮保胎适用于哪些情况

哪些情况不适合保胎

保胎前有哪些注意事项

如何能了解胎儿发育是否正常

什么是异位妊娠

异位妊娠有哪些表现

孕妇如何避免伤害宫内的胎儿

孕期如何对抗感冒

感冒常用药的利弊有哪些

孕早期需要做B超检查吗

3 心理保健

孕妇的情绪会有什么变化

孕妇很爱发脾气，会伤害到胎儿吗

孕妇变得比较健忘，怎么办

什么是孕期保健课程

孕期保健课程由谁授课比较好

参加孕期保健课程有用吗

什么时候开始参加孕期保健课程最好

4 好爸爸篇

丈夫如何调节自己的情绪

妻子出现早孕反应后，丈夫应做些什么

如何分配家务活

丈夫也需要学习孕期保健课程吗

三、孕中期

1 身体的变化

孕妇身体会发生什么样的变化

孕妇会有什么样的感觉

孕妇的皮肤颜色发生了变化，是正常现象吗

为什么会出现妊娠纹

怎样预防妊娠纹

到了孕中期为什么又会出现尿频现象

早上感到一阵晕眩，是否意味着出现了问题

如何避免晕眩

为什么乳房变大，乳头、乳晕的颜色也加深了

为什么会有“烧心”感

孕妇都会发生下肢静脉曲张吗

孕妇下肢水肿怎么办

孕妇为什么容易小腿抽筋

没有出现小腿抽筋的孕妇需要补钙吗

阴道分泌物增多是否需要治疗

刷牙后为什么会牙龈出血

孕期内体重增加多少是正常的

孕妇体重增长缓慢，有什么不好的可能性吗

体重增长过多，对孕妇及胎儿有何危害

孕期如何控制体重的增长

为什么有的人妊娠腹形比别的孕妇的大

2 应该了解的

怎样听胎心

妊娠5个月进行B超检测有什么重要性

妊娠14~21周做唐氏儿筛查有何意义

妊娠24周后做血糖筛查为什么很重要

血糖筛查是如何进行的

羊膜腔穿刺的检查内容有哪些

孕中期可以过性生活吗

怀孕后有哪些情况不适合过性生活

为什么怀孕后丈夫对性生活失去了兴趣

为什么孕妇对性生活的兴趣发生了很大的变化

如何保持口腔卫生

孕中期以后睡眠时采取侧卧位有何好处

如何预防贫血

为什么要注意乳房护理

乳房护理的方法有哪些

3 心理保健

孕妇有必要把未来宝宝的东西都准备好吗

孕妇羞于外出，怎么办

总是担心丈夫有外遇，怎么办

孕妇为什么容易心烦气躁

4 好爸爸篇

孕期中夫妻感情会影响胎儿吗

如何帮助妻子保持良好的心情

妻子去产检的时候，丈夫能做些什么

四、孕晚期

1 身体的变化

孕妇的身体会发生怎样的变化
孕妇腹部每天会出现几次发紧的现象，正常吗
手指肿胀是什么原因
孕妇脸部为什么会变圆、发肿
乳头中溢出的液体是什么
当腹部变大而且感到很不舒服怎么办
呼吸短促是正常现象吗
腹部皮肤总是发痒，正常吗
出现痔疮怎么办
为什么孕妇会出现背部疼痛
为什么有时候孕妇会感到肋下疼痛

2 应该了解的

如果提早分娩，多少孕周的胎儿才能存活
如果足月的胎儿比较小意味着什么
为什么要进行分娩前的呼吸练习
什么是妊娠期高血压疾病
如何预防妊娠期高血压疾病
胎动有什么规律
妊娠30周后开始胎动计数的意义是什么
胎儿在宫内踢或者动会伤害孕妇吗
孕妇若觉得胎儿不动了，该怎么办
妊娠30周后进行骨盆测量有何重要性
能在家中监测胎儿的心跳吗
为什么在妊娠32周后不宜再有性生活
性高潮会引起早产吗
什么是前置胎盘
什么是胎盘早期剥离
孕晚期出血该怎么办
如何避免早产
孕妇不得不服用可能对胎儿不好的药物怎么办
什么是胎位不正
医生会怎样处理胎位不正的问题
妊娠38周左右进行B超检测有何重要性
妊娠36~38周后进行胎儿监护有何重要性

3 心理保健

总想怀孕的事，应该分散注意力吗
孕妇梦到流产意味着什么
孕妇为什么迫不及待地盼望宝宝出生
如何缓解焦急的情绪
孕妇为什么总想布置宝宝的房间
孕妇为什么总是感觉特别热，特别烦躁

4 好爸爸篇

丈夫应如何帮助妻子消除忧郁的心情
丈夫应如何准备分娩以后的生活

.....

第三章 胎教

第四章 分娩

第五章 产褥期及康复

章节摘录

插图：

《健康怀孕500问》

编辑推荐

北京大学第三医院妇产专家倾力打造完美孕产新生活。《健康怀孕500问》内容详尽，条理清晰，孕期百宝箱、关键词、魔法棒、开心果为您开启孕期直通车，迅速了解孕期知识。

精彩短评

- 1、准备怀孕和已怀孕的准父母们需要看的一本好书！
- 2、比较实用的一本书，对于怀孕所需要的注意事项讲的比较详细
- 3、系统地学习怀孕知识，为以后怀孕做好充足准备！
- 4、怀孕过程中，一直学习着，不错的书，对我很有帮助。
- 5、准备怀孕和已经怀孕的女士都应该看看，很好
- 6、买了三本，第一本是最爱看的。几本内容也都差不多，不断学习吧，要个健康快乐的小宝宝
- 7、对于整个孕程的知识环节把握的很好 分析全面详细 对于怀孕0知识的人来说相当不错
- 8、孕前孕后都可以看的好书
- 9、很实用，怀孕前和孕中一直看，帮助很大
- 10、涨姿势
- 11、从准备怀孕到产期，主要问题都很全，很详细，感觉不错
- 12、怀孕期间的一些问题都可以在这本书里找到答案，小百科，还不错。
- 13、每天晚上都会看看，孕期学到不少知识，确实是本不错的书籍。
- 14、书很好，很适合正在准备要宝宝的夫妻看
- 15、很全面的一本书，怀孕的时候帮了我不少！
- 16、书印刷得很不错
内容翻了翻，跟黄金孕期280天写得差不多
应该证明所述都是正确的，要不然也不会一样了
有空再好好看看
- 17、很大一部，但是内容单薄，没啥东西，感觉不值这个价。不如西尔斯的怀孕百科好。浪费了。
- 18、还在阅读和学习中，这本书给第一次准备怀孕的妈妈确实提供了不少宝贵经验，值得推荐
- 19、买来一段时间，看了2遍。感觉很不错，对整个怀孕期间的问题回答的很具体，值得买的一本书
- 20、姐姐怀孕的时候送给她的，很受用。
- 21、非常满意，都很好，怀孕买过此书的同事推荐的，划算
- 22、非常喜欢——这本书非常好看，很全很实用，最好是准备怀孕前10个月就看本书，同时发现这些常识大学里面就应该普及才对，这样有利于提高优生优育啊。
- 23、内容非常全面，想要知道的问题这里都有。但是有的不很很细，想多深层了解就没有了，只了解个大概，比较适合初期准备要孩子的父母的参考用书，想要多了解就得具体问题具体分析了，还是比较不错的书。
- 24、正准备要个宝宝，买本书给自己上上课，这本书写的很全面从孕前到产后都有讲到，还包括每一时期应该吃的食物，注意事项等等。讲的很全面，本以为要买几本书一起看的，看来不用了。我想这本书会对准妈妈们有所帮助的！也希望自己尽快孕育出个宝宝！
- 25、主要还是给准备怀孕的人们提供指南，给我们减少盲点
- 26、如果你打算怀孕，那么就赶快行动起来 从学习开始
- 27、彩色页面，其实书中很多插图很浪费空间，不过，或许编辑是为了缓解眼睛的疲劳吧，字体与行距也可以，看起来不那么累。纸张质量还算可以，就是书内有一些字会有阴影，但是，占据的比例很小，总的来说，是本性价比很高的一本书。
第一：速度快（昨天定的货，今天上午就收到了，北京地区）
第二：是一本综合性的图书，包含有：孕前、孕期（早、中、晚）、胎教、分娩和产后。我认为本书对于孕前、孕期不应该吃的食物、水果之类的没有做出解答，是一个很大的缺陷之处，需要另外买书查询。
- 28、这样的书我买多了，其实怀孕时买一本就好，我弄了4,5本，真没必要，推荐：胎育智慧
- 29、此本书内容涉及的范围很广，从孕前到产后都有讲解~
可以作为一方面的了解看看，但是每个点都不是很详细，比较笼统~
买了另外的来搭配着看~
总体不错
- 30、内容详细，概括孕前孕中孕后全过程，注意什么建议做什么

《健康怀孕500问》

- 31、还不错吧，对于准备怀孕的小夫妻来说挺实用的
- 32、对于一个准备怀孕或者是刚刚怀孕的人来说，这本书还是很实用的，能解决很多很基础的问题~~
- 33、实用，给准备怀孕和已经怀孕的妈妈们的指导，有了此书，好多问题都可以自己找到答案。值得阅读哦。。。
- 34、我觉得这本书真的很好。我刚刚结婚，想了解怀孕的事情，真本书里写的很全面，很适合准备要宝宝夫妻共同阅读及参考
- 35、很详细的关于怀孕的知识解答
- 36、当当网金牌怀孕书！实用、速查、全面、权威
- 37、准备怀孕的准妈妈一定要看 里面你知道的不知道的讲解的很详细 让我可以放心的当妈妈了
- 38、刚怀孕时看看很有用
- 39、内容很全面的一本书，各个方面都有涉及，适合准备要宝宝的新手妈妈们，随手查询，挺方便的。
- 40、纸张质量好，看起来也舒心，讲了很多怀孕相关的问题，真是解惑啊~喜欢
- 41、喜欢，准备怀孕，比较实用
- 42、看了这本书才知道怀孕并不是那么简单的。需要注意的东西好多啊
- 43、比较不错，对孕期常见问题有不少帮助
- 44、500个问题诠释怀孕期间的每一个小问题
- 45、通俗易懂，很好的书，很适合准备怀宝宝的看
- 46、正版，质量很好，内容还没仔细看，期待2011好孕，2012龙宝宝健康出世(*^__^*)
- 47、与《怀孕40周》相比，更具实用性。
- 48、准备怀孕的女孩，每天午睡或者晚睡前看几篇，做好充分的孕前准备，对准妈妈们来说，这个也是不错的一本指导书籍
- 49、很实用，内容很详实，可以陪我度过整个孕期的，很满意！
- 50、内容很详细，从孕前准备到产后保养，事无巨细，有什么不明白的，直接按照目录查询就可以，可以称得上是孕期百科全书了，而且还附带了些关于星座的东西，非常不错！
- 51、怀孕的时候看的挺不错
- 52、感觉内容比较散，不过怀孕的书其实买一本就够了。
- 53、原以为是孕前准备的一本书，没想到特别全面，从怀孕前到怀孕过程到分娩到育儿都讲得非常详细。
- 54、正准备怀孕，应该会对我有帮助！
- 55、健康怀孕500问---值得一看
- 56、要当准妈妈或者已经怀孕的朋友们都可以买来参考哦，已经看到一半了，觉得学到了很多！
- 57、俩人一起学习相关知识，孕育健康的宝宝呢，(*^__^*) 嘻嘻.....
- 58、把怀孕前到怀孕,全面的阐述了,很全面
- 59、书里内容很详细，已经看了一部分，以后怀宝宝了就不担心啦！
- 60、从准备怀孕，到后期的胎教等都用描述。采用问答形式，比较简短。但对于准备要宝宝的来说，很有用。
- 61、虽然不是孕期时间来写，杂七杂八的写。。还可以比较详细。。。
- 62、准备明年要宝宝，今年想做足功课，平时想到哪些问题都会在网上查找，但是总是有想不到的，此书解除了我很多疑问，推荐准备要宝宝的妈妈们购买
- 63、不看不知道，原来怀孕之前还有这么多要注意的地方！真的是让人受益匪浅！
- 64、挺有用处的，怀孕时买的
- 65、还没看完，不过感觉很好。留着怀孕前看
- 66、介绍得很全面，很受益。推荐给那些准备想要宝宝的年轻人！！
- 67、虽然现在还没怀孕呢,不过正在准备,有自己想要的了解的...
- 68、针对不同的情况作出了解释，第一次怀孕的我觉得挺有用的，加上网上知识的补充，还是可以解决我一些不少疑问的
- 69、我要爱我自己，所以 我一直都在学习怀孕知识
- 70、有的写的不是很准确唔 像自然完全流产说要6个月后再要宝宝 可是最新的医学研究表明2、到3个

月之后就可以了 国外研究也是这么报道的 尽信书不如无书~还好吧

71、备孕当中，这类的书还是很有指导意义的。

72、上次买书买了《育儿1288问》，这次买了《怀孕500问》，很不错的一本怀孕指南，从怀孕初期到生产，都有比较详细的解答，可以增加一些案例分享就好了。

73、原来我是买的孕产妇生活宜忌和胎教艺术与孕期营养，感觉不咋样，还是这本书不错。

74、物流很快，备孕期间好好看看

75、学到很多怀孕的知识，踏实了

76、针对怀孕前后有很多介绍，比较全面，适用

77、这本书从孕前准备开始，详细叙述了孕期需要注意的每细节和产后保养的具体方法，其中还包括了各种最新的胎教方法，让您的孕期生活更丰富，让宝宝更健康！怀孕，是女性一生中最美好的回忆，如何让宝宝有最美好的生命之初，让女性在孕期拥有美丽心情，在产后迅速恢复完美身段呢？这一系列的问题，该书都有最全面的解答。

78、因为要做怀孕前准备，所以找到了这本书

很多问题都能在书中找到答案

应该是不错的工具书哦

79、希望她怀个健康的乖宝宝

80、挺不错的一本书，从准备怀孕到产后都写了，不错不错！

81、刚收到！送货员很不错的！具体内容还没看。稍微浏览了一下，感觉还不错，对我们这些不是很了解怀孕这事的人很有帮助！打算下半年要个宝宝，但是一窍不通，得提前学习哈！但愿我的选择是对的！没事可以和老公一起看看！

82、怀孕前买了几本这方面的书，发现都是大同小异的。这一本是妇产科医生编的，比较全面细致。其实只需看这一本就足够了。

83、内容很详细，让我了解更多关于怀孕的知识

84、还不错，本来想说买来怀孕前看的。不过书还没到就发现自己已经怀上了。嘻嘻！还是可以继续看。很不错的一本书。值得孕妈妈们看看哦。

85、正打算要孩子，初步了解了一些怀孕前的准备工作和如何计算，只是还没有反应。

86、对于准备要宝宝的年轻夫妻是很有用滴，好好学习啊

87、看了后感觉怀孕可不是件简单的事，

88、刚翻开目录就觉得这本书考虑的很全面。再仔细看看里面的每个章节，内容很细致，而且特别实用，分三部分介绍：孕前、孕期、孕后的注意事项，生活调养等等。就国家针对女职工的劳动法补充条例都有：女员工产检期间，视同为工作时间。对每位准备怀孕和已经怀孕的女士来说都非常实用。是直接推荐的一本好书！

89、健康怀孕500问 不错

90、内容挺全面，希望能对第一次怀孕的妹妹有帮助！

91、挺不错的，怀孕期间有不懂得就看看书

92、买了很多关于怀孕方面的书籍，这本书应该是让我很失望的一本，内容不详细也不明了，说明问题不够透彻，很多表面内容，不值得看！

93、我之前看的是西尔斯怀孕百科，后来买的这本，非常好，确实是想知道的问题这书里都有，帮我解答了疑难，挺好的书！而且很便宜，确实值得拥有！不会后悔的！

94、从怀孕前到孕期写的都很详细

95、书很好，很实用。当当一如既往地迅速，虽然是在全场五折时下单，但还是很快送达，赞哦！

96、条目非常清楚，从准备怀孕到产后，从准备孕妇装到待产包，都交待得很详细，而且也非常方便根据自己的需要查找。

97、书很实用，不会很深奥，以问题形式全面了解一些怀孕知识，不错。

98、这本书，侧重点不同。我是配合着另外一本书新婚备孕10月怀胎那本书一起的，两本书正好配合起来，一个关注前期，这本书比较关注后期。只是样式按照一问一答的方式表达的，看的时候难免有点累。不过还是可以吧，有它的实用性。

99、挺具有指导价值的一本书，准备要宝宝的爸爸妈妈们要做好准备哦。

100、内容不错，准备要宝宝的父母可以学习！

101、孕期的疑问都能找到答案，很实用

《健康怀孕500问》

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