

# 《孕妈妈保健实用百科》

## 图书基本信息

书名：《孕妈妈保健实用百科》

13位ISBN编号：9787510111495

10位ISBN编号：7510111498

出版时间：2012-5

出版社：中国人口出版社

页数：455

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](http://www.tushu111.com)

# 《孕妈妈保健实用百科》

## 内容概要

《孕妈妈保健实用百科(升级版)》实用育儿百科工具书，由思前想后的孕前、点点滴滴的孕期、轻轻松松坐月子、勤劳快乐的育儿共四章组成，内容涉及孕妈妈的职场保健，孕妈妈的运动，孕期的夫妻生活、孕期心理调适、孕期胎教等。

## 书籍目录

第一章 思前想后的孕前 第一节 打造健康身体 1. 怀孕需要做准备 2. 女性的孕前检查 3. 男性也要做孕前检查 4. 月经不调影响怀孕吗 5. 未婚先孕的危害 6. 新婚燕尔不宜马上怀孕 7. 不同避孕措施失败后 8. 避孕药停多久再怀孕才好 9. 暂时不适合怀孕的女性 10. 为什么准备怀孕要限制药物的使用 11. 准备怀孕期间, 哪些药物需禁止使用 12. 胸透后多久怀孕比较合适 13. 体重偏轻对怀孕有影响吗 14. 经期卫生和怀孕有关吗 15. 人流后怎样才不会影响再孕 16. 高龄初产要备加小心 17. 难产与年龄有关吗 18. 如何预防宫外孕 19. 宫外孕怎么办 20. 不是性生活越频繁越容易怀孕 21. 怀孕前要戒烟禁酒 22. 怀孕前要远离可乐 23. 怀孕前要少吃甜食 24. 要从孕前3个月开始补充叶酸 25. 受孕前不宜多吃的食物 26. 怀孕前要保证充足的优质蛋白质 27. 能提高精子质量的食物 28. 怀孕前要多食水果蔬菜 29. 计划怀孕要适量摄入脂肪 30. 怎么确定已经怀孕了 第二节 拒绝遗传病要生优生儿 1. 什么是遗传 2. 要不得的近亲结婚 3. 哪些疾病会遗传, 能预防吗 4. 怎么咨询和检查遗传病 5. 生育的最佳年龄 6. 最适合怀孕的季节 7. 怀孕的最佳时机 8. 酒后不适合受孕 9. 孕前女性过度疲劳不利于受孕 10. 遗传与长寿有什么关系 11. 遗传与智商有什么关系 12. 自测排卵期 13. 性生活高潮更易受孕 14. 预防“缺陷宝宝”的措施 第三节 警惕血型对优生的影响 1. 怀孕前要检查血型 2. 母子血型不合会出现什么状况 3. 父母与子女在血型上有什么关系 4. 新生儿溶血症的防治 第四节 思前顾后的孕前日子 1. 孕前住新房要谨慎 2. 孕前居住环境要多加注意 3. 孕前要防止电脑的危害 4. 孕前使用空调要注意通风 5. 孕前要安置好宠物鸟 6. 孕前最好选择依山傍水的住宅 7. 孕前小心身边的污染 8. 孕前接种疫苗要注意 9. “空气负离子”对人体有帮助 10. 远离杀虫剂 11. 小心复印机引发的臭氧污染 12. 孕前该选择哪些运动项目 13. 孕前运动该注意些什么 14. 受孕前就应回避的工作 15. 计划受孕期该怎么穿衣服 16. 不要穿紧身牛仔裤 17. 骑车影响男性生育能力 第五节 正确面对不孕不育症 1. 引起女性不孕症的原因 2. 引起男性不育症的原因 3. 不孕症的防治 4. 不育症的预防 5. 不孕症的护理 6. 识别假孕的真面目 第二章 点点滴滴的孕期 ..... 第三章 轻轻松松坐月子 ..... 第四章 勤劳快乐的育儿 ..... 附录 孕妈妈实用常识 .....

## 章节摘录

版权页：插图： 1. 怀孕需要做准备 怀孕是一件幸福而神圣的事情，每对夫妇都希望有一个健康可爱、聪明伶俐的宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程。因此，怀孕前的准备不可忽视。一份详细的计划能让人做事有条理，遇事也能做到处乱不惊。想要宝宝也是一样，拟订一份详细的孕前的计划，就能让夫妇双方为健康宝宝的到来做好充分的准备，因为夫妇双方在孕前也需要调整好生理、心理状态，这样才能增加受孕机会，孕育一个健康又聪明的宝宝。一般至少应提前3个月开始进行怀孕的准备。夫妇双方应该到正规专业的优生优育门诊进行孕前咨询，医生会根据具体情况进行检查和指导，帮助夫妇做好心理、生理、经济等方面的充分准备，选择最佳时机计划妊娠。通常先要询问既往病史、家族遗传病史等；进行查体包括血常规、肝功等常规化验，对口腔、重要脏器，尤其是生殖系统的检查以及男方精液、女方血液的检查。对于有既往病史、家族遗传病史、生殖系统疾病及其他健康方面问题的夫妇，医生会进行进一步地相关检查，提出指导意见。除了医生的检查与指导，更重要的是夫妇双方的自身状况。在准备怀孕前3个月双方应该停止不良生活习惯，如酗酒、吸烟；应该慎用药物；应该保持稳定的情绪和正常的心理状态；对于准备怀孕的女性要将身体调整到正常健康状态，注意日常的饮食习惯，合理补充营养及微量元素，远离有害有毒环境等。 2. 女性的孕前检查 通过孕前检查可以排除一些疾病，如患遗传性疾病、代谢性疾病、性病、妇科疾病、内科并发症、高血压、心脏病、肾脏病等，对此建议不要怀孕。另外通过孕前化验检查可发现有无病毒感染，如果感染病毒后会导致胎儿宫内感染，为了防止孕妈妈孕期出现一些不良症状，保证孕妈妈和未来宝宝的健康，孕前体检是必不可少的。 5. 未婚先孕的危害 目前受社会风气的影响，不少青少年对性的自控能力下降。有些青年在谈恋爱期间就发生了性关系，造成许多未婚先孕的情况，只好进行人工流产。人工流产的过程就是对身体机械性损害的过程。无论是肉体上还是精神上，对于女性的危害都很大。由于年龄小，身体发育不成熟，对性知识、性卫生都很不了解，又怕别人知道，还怕男友变心抛弃自己，一般流产后又没有很好的休息，种种压力很容易造成女性神经衰弱、月经异常、痛经等身心疾病，并且还会发生生殖器炎症或子宫内膜炎、输卵管阻塞甚至婚后不孕的可能。所以，未婚女孩要做到自尊、自爱、自重，学会自我保护。男方要做到尊重女方，要有责任感。 6. 新婚燕尔不宜马上怀孕 婚后马上怀孕有个俗称叫“坐床喜”，生个大胖儿子有人认为是喜上加喜。实际婚后马上怀孕，存在着一些不利的因素。在婚前准备工作消耗了夫妇双方很大的精力、物力，再加上结婚期间是大喜的日子，免不了要喝酒，要应酬，既费精力，又费体力。如果再加上身体不舒服，随便吃点药等，这些都是不利于怀孕的因素。有人统计，结婚初就怀孕的孕妈妈与结婚后休息一段时间再怀孕的孕妈妈相比较，前者发生妊娠高血压综合征、胎儿流产、难产等情况比后者多。这种情况希望能引起新婚夫妇的重视。 10. 为什么准备怀孕要限制药物的使用 有研究表明，许多药物会影响精子与卵子的质量，或者使胎儿致畸。卵子从初期卵细胞到成熟卵子约14天，在此期间卵子最容易受药物的影响。一般说，女性在停药20天后受孕，比较安全；但有些药物的影响时间可能更长。因此，有长期服药史的女性一定要咨询医生，才能确定安全受孕时间。很多药物包括避孕药，均会影响精子的生存，或使畸形精子数目大大增加；男性不育症、习惯性流产，其中部分原因就是精子受损所致；睾丸中含有药物的精液，可通过性生活排入阴道，经阴道黏膜吸收后进入女性血液循环，影响受精卵，使低体重儿及畸形儿发生率增高。 11. 准备怀孕期间，哪些药物需禁止使用 计划怀孕时应该从怀孕前3个月就开始慎重使用药物，特别是抗生素或感冒药。优生和药物的关系非常密切，但怀孕一般在4~5周后才能够发觉。因此，你要注意：在医生开处方前就要说明自己的怀孕打算，包括丈夫在内，因为很多药物也会使精子受到损伤。在服用感冒药和抗过敏药物之前，最好再跟医生确认一下自己是否可以服用某种药物。

# 《孕妈妈保健实用百科》

## 编辑推荐

《孕妈妈保健实用百科(升级版)》畅销10年突破500万册，是更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。

# 《孕妈妈保健实用百科》

## 精彩短评

- 1、在新华书店看到这个出版社觉得不错在当当买的，里面从孕前讲到孩子一岁。每个小问题给出一小段解释，简单易懂，不太深入，理论性不强，很多内容网上摘录，还是有点帮助吧
- 2、写得好，实用
- 3、整体这本书还不错整体这本书还不错
- 4、内容非常丰富实用！！
- 5、很喜欢，很实用，而且物有所值。

# 《孕妈妈保健实用百科》

## 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](http://www.tushu111.com)