

<<完美孕产全程指导1000问>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产全程指导1000问>>

13位ISBN编号：9787537553001

10位ISBN编号：7537553009

出版时间：2012-8

出版时间：河北科技出版社

作者：白玉杰

页数：318

字数：300000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<完美孕产全程指导1000问>>

### 内容概要

北京市首家五星级妇产医院产科主任倾情打造全面详实的孕产知识，本书针对妊娠周期常见困惑，精选了1000个孕产热点问题，比如宝宝和准妈妈在妊娠期间都会有哪些变化？

妊娠期间哪些是我们该注意和避免的？

哪些是准妈妈和宝宝所需要的？

准妈妈的哪些习惯会对宝宝有危害？

胎教该如何进行？

临盆分娩该注意哪些？

如何选择分娩方式？

产后母婴如何护理等等，简洁明了、科学实用地为准妈妈爸爸排忧解难。

<<完美孕产全程指导1000问>>

作者简介

白玉杰

北京俪婴妇产医院产科主任，副主任医师。

在三甲医院从事妇产科临床一线工作20余年，尤其擅长产科：产前筛查、产前诊断、优生优育、围产保健、ABO溶血、遗传排畸筛查、妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等高危妊娠诊断。结合临床积极参加各种科研工作，曾多次在国家级杂志上刊登论文、论著，在开展产期保健方面有非常独特的见解。

## <<完美孕产全程指导1000问>>

### 书籍目录

#### 上篇备孕

##### 第一章有备而孕

- 01何时是女性最佳生育年龄
- 02何时是男性最佳生育年龄
- 03高龄孕产妇是怎么划分的
- 04女性错过最佳生育年龄会怎样
- 05男大女7岁是最佳生育组合吗
- 06孕前要做哪些检查
- 07孕前女性提前注射风疹疫苗有何必要性
- 08孕前女性提前注射乙肝疫苗有何必要性
- 09孕前女性提前注射甲肝疫苗有何必要性
- 10孕前女性需提前多长时间注射流感疫苗

##### 第二章优生优孕

- 57何谓人体生物节律
- 58人体生物节律是怎样计算的
- 59父母的生物节律对胎儿有何影响
- 60哪些工作环境不适合女性怀孕
- 61可以加强机体抵抗电磁辐射力的食物有哪些

#### 中篇好孕

##### 第三章妊娠0~4周

- 118怀孕0~4周准妈妈有哪些特征
- 119怀孕0~4周胎儿的发育特征是怎样的
- 120何谓生化妊娠
- 121何谓高龄孕妈妈
- 122高龄孕妈妈应注意哪些事项

##### 第五章妊娠9~12周

- 369怀孕9~12周胎儿的发育特征是怎样的
- 370怀孕9~12周准妈妈有哪些症状
- 371孕9~12周该如何进行护理
- 372增加怀上双胞胎的可能性有哪些
- 373哪些是怀上双胞胎可能会遇到的问题

##### 第六章妊娠13~16周

- 453怀孕13~16周胎儿的发育特征是怎样的
- 454怀孕13~16周准妈妈有哪些症状
- 455怀孕后出现妊娠斑怎么办
- 456怀孕后皮肤为何会变深
- 457怀孕后容易出汗是怎么回事

##### 第八章妊娠21~24周

- 528怀孕21~24周胎儿的发育特征是怎样的
- 529怀孕21~24周准妈妈有哪些症状
- 530通过胎动能判断胎儿的性别吗
- 531孕妇该如何正确关注胎动
- 532孕检项目需要反复进行吗

##### 第九章妊娠25~28周

- 570怀孕25~28周胎儿的发育特征是怎样的

<<完美孕产全程指导1000问>>

- 571怀孕25~28周准妈妈有哪些症状
- 572怀孕25~28周有生理性的子宫收缩正常吗
- 573为何准妈妈量血压时要放松
- 574为何说测量宫高有益
- 第十章妊娠29~32周
- 624怀孕29~32周胎儿的发育特征是怎样的
- 625怀孕29~32周准妈妈有哪些症状
- 626为什么说这个时期纠正胎位不正最合适
- 627哪些是打算异地待产的孕妇需要注意的
- 628高危孕妇做早产预测检查有何必要性
- 第十一章妊娠33~36周
- 678怀孕33~36周胎儿的发育特征是怎样的
- 679怀孕33~36周准妈妈有哪些症状
- 680出现什么情况要及时去医院
- 681临产前安排谁来照顾宝宝的很重要
- 682什么是羊水过少
- 第十二章妊娠37~40周
- 721怀孕37~40周胎儿的发育特征是怎样的
- 722怀孕37~40周准妈妈有哪些症状
- 723何谓假性阵痛
- 724假性阵痛发生后要注意哪些
- 725何谓“破水”
- 第十三章妊娠异常及应对
- 775准妈妈如何改善气虚之体
- 776准妈妈如何改善血虚之体
- 777准妈妈如何改善阴虚之体
- 778准妈妈如何改善阳虚之体
- 779为何准妈妈会出现体虚
- 下篇顺产
- 第十四章临盆分娩
- 848该如何从众多的分娩医院进行选择
- 849如何抉择公立医院还是私立医院
- 850剖宫产的过程是怎样的
- 851哪些物品是入院前产妇就应提前准备的
- 852哪些物品是入院前就应为新生儿准备的
- 853入院前准爸爸需要准备哪些物品
- 第十五章产后母婴护理
- 910产后子宫有何变化
- 911产后阴道及外阴有何变化
- 912分娩时盆底组织有何变化
- 913如何进行盆底肌肉的锻炼
- 914怎样运用腿部运动防止腿部肿胀

## 章节摘录

版权页：插图：153 为何说孕早期营养对宝宝的心脏很重要 荷兰阿姆斯特丹大学最近研究分析发现，孕妇在怀孕早期若营养不良，孩子日后很可能发生冠状动脉心脏病。

在第二次世界大战期间（1943~1947年间），荷兰地区发生严重饥荒。

研究员将这段饥荒期间阿姆斯特丹地区的孕妇分为四组：怀孕早期正值饥荒（68位），怀孕中期发生饥荒（108位），怀孕末期发生饥荒（120位），及在饥荒期前后怀孕（即没有遇到饥荒期，共440位）。

结果怀孕早期正值饥荒期的孕妇，其后代发生心脏病的机会是没遇到饥荒期孕妇的三倍。

胎儿发育早期缺乏营养，即使孕妇在怀孕中期或末期有补充充足食物，也弥补不了早期营养不良所造成胎儿生长的伤害。

可见保证怀孕早期营养充分，是预防宝宝日后患心脏病的重要措施。

154 哪些营养素孕妇最容易忽视 孕妇最容易忽视的营养素有阳光、清新的空气和水。

在日常生活中，准妈妈应在怀孕期间，应多到室外进行活动，阳光中的紫外线不仅具有杀菌消毒的作用，更重要的是通过阳光对人体皮肤的照射，能够促进人体合成维生素D，促进钙质的吸收和防止胎儿患先天性佝偻病。

经常开窗使室内的空气有个流通，能减少室内的病菌，同时有个好心情，有时间经常去小区或者公园走动，呼吸清新的空气，对孕妇的身体也会很好。

水是每个人都不可缺少的，对孕妇来说，更不能例外和忽视掉，要养成多喝水的习惯。

饮水不足不仅会引起干渴，更会影响到体液的电解质平衡和养分的运送。

155 为何说饮料、汽水代替不了白开水 孕妇日常不宜用饮料来代替白开水。

因为各种果汁、饮料都含有较多的糖分及其他添加剂，含有大量的电解质，能较长时间在胃里停留，会对胃产生许多不良刺激，不仅直接影响消化和食欲，而且会增加肾脏的负担，影响肾功能。

摄入过多的糖分还会容易引起肥胖。

孕妇日常生活中也不宜饮用汽水来代替白开水。

饮用过量的汽水可能导致缺铁性贫血。

汽水中含有磷酸盐，进入肠道后能与食物中的铁发生化学反应，形成难以被人体吸收的物质排出体外，大量饮用汽水会大大降低血液中的含铁量。

孕妇经常饮用含有大量钠的汽水，会加重水肿。

所以，孕妇饮用过多的饮料会导致缺铁，从而影响到孕妇的健康和胎儿的发育。

<<完美孕产全程指导1000问>>

编辑推荐

《完美孕产全程指导1000问》用爱心传递孕产知识，让您的孕期和分娩成为一种享受！

<<完美孕产全程指导1000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:<http://www.tushu007.com>