

《孕期安胎养胎100问》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802028142

编辑推荐

通过本书，孕前准妈妈可以知道孕前准备，聪明妈咪预先知；孕期变化，妈咪宝贝同成长；科学胎教，孕育*棒的宝贝；穿衣打扮，孕妈咪美丽心经；居家养护，安全细节细细数；健康妊娠，孕期疾病早预防；全力以赴，分娩准备要全面等众多孕期安胎养胎知识。

内容简介

您可咨询如下内容：

孕育各阶段母子的各种问题

女性健康保健，妇科病咨询建议

婚姻、家庭生活、饮食营养、保健

紧急病症、突发事件处理建议

博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次!经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

目录

PART 1 孕前准备，聪明妈咪预先知

关于孕育的28条趣味知识

孕10月胎儿成长表

什么时间怀孕好

孕前要作哪些检查

想做孕妈咪，哪些习惯要戒除

孕前如何调整体重

孕前需要补充什么营养

高龄妊娠如何保安全

孕前需要哪些遗传咨询

孕前要接种哪些疫苗

哪些环境对妊娠不利

准爸爸如何培育最强壮的精子

看看你的孕前体质是否正常

停药避孕药多久后可以怀孕

怎样提高受孕成功率

怎样准确推算排卵日

慢性病患者孕前要作哪些准备

流产后多久才能再怀孕

孕产期可以享受哪些法定权利

PART 2 孕期变化，妈咪宝贝同成长

怎样判断自己是否怀孕了

怎样减轻孕早期的妊娠反应

孕早期频频上厕所正常吗

为什么怀孕后情绪起伏变化大

整个孕期，你的身体会发生哪些变化

什么时候去医院做产检

超声波检查(B超)对胎儿健康有没有影响

孕期体重增长多少合适

孕期如何保护好牙齿

孕期如何护理好乳房

孕期如何保养私密处

怎样通过测胎动守护宝宝的健康

孕期怎样保护好你的眼睛

怎样缓解孕期失眠的状况

孕期可以进行性生活吗

哪些运动可以减轻孕期的腰酸背痛

何时需要卧床安胎

PART 3 科学胎教，孕育最棒的宝贝

胎教会胎儿产生哪些积极影响

营养胎教：孕期如何保证营养均衡

营养胎教：你的饮食习惯也会遗传

营养胎教：孕期饮食有哪些不宜

情绪胎教：孕期情绪不佳会影响胎儿健康

运动胎教：孕期做运动需要注意哪些细节

运动胎教：孕期最适宜进行哪些运动

运动胎教：孕期游泳需要注意哪些细节

运动胎教：练习孕妇瑜伽必须注意哪些细节

运动胎教：运动可以让分娩更顺利

音乐胎教：哪些音乐适合胎儿听

语言胎教：如何跟腹中的胎儿说话

抚摸胎教：什么样的抚摸会让胎儿愉悦

光照胎教：如何进行光照胎教

PART 4 穿衣打扮，孕妈咪美丽心经

孕期能否化淡妆

怀孕期间怎样保养肌肤

孕期容易长斑怎么办

如何减少妊娠纹的出现

孕期皮肤瘙痒怎么办

孕期如何护理头发与头皮

怎样搭配孕妇装，穿出孕妇好气色

PART 5 居家养护，安全细节细细数

孕妇能不能养植物

孕妇能不能养宠物

怎样有效避免电器辐射

如何选购、保养电磁防护服

孕期应避免哪些噪声

孕妇应避免接触哪些化学日用品

家居布置需注意哪些安全细节

孕期洗澡要注意哪些细节

怀孕多久适合出游

孕期外出应避免哪些不利因素

帮孕妇做按摩需要注意什么

季节变换时如何做保健

姿势不对，腰酸背痛会加剧

PART 6 健康妊娠，孕期疾病早预防

孕期得了抑郁症怎么办

孕期生病能不能用药

孕期吃中药是补还是毒

孕妇头昏、嗜睡、精神恍惚怎么办

孕期恶心或腹胀正常吗

如何防治孕期贫血

怎样避免新生儿发生溶血症

孕期感冒怎么办

怎么缓解孕期便秘现象

小腿抽筋时该如何缓解

怎样才能预防或减轻孕期水肿

孕期发生静脉曲张怎么办

孕期肚子痛该如何处理

怎样避免妊娠高血压

怎样避免妊娠糖尿病

羊水过多或过少该怎么办

PART 7 全力以赴，分娩准备要全面

如何布置一间最适合宝宝的婴儿房

怎样找到称心如意的月嫂

拉梅兹运动何时开始练

胎位不正怎么办

如何减少早产的发生率

发生早期破水怎么办

胎儿脐带绕颈会导致难产吗

会阴侧切的“温柔一刀”不得不挨吗

如何减轻产前焦虑的现象
生产接近的征兆有哪些
什么时候去医院待产
自然分娩需要多长时间
何时需要剖宫产
无痛分娩真的可以无痛吗
过期妊娠怎么办
附录 孕妈咪的待产包和新生儿用品清单

在线试读部分章节

孕前组要补充什么营养

一个微小的受精卵增长至出生时3~4千克体重的胎儿，需要大量的营养；母体在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充，对维生素、微量元素的需求是非孕期的1.8倍，营养素充足的妈咪其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。

提前3个月调理身体

建议你在预定怀孕前3个月开始调理身体状态和营养。

为什么要提前3个月呢?这是因为卵子和精子的生长发育期约为3个月，在孕前3个月开始调理身体、补充营养的话，那么得到的就是最健康、最营养的精子 and 卵子，这样才能结合出最健壮的受精卵!如果你或准爸爸身体状态不佳或是身体一直比较虚弱，最好在孕前6个月就开始调理自己的身体状态与营养。在调理身体状态之前，你们可以专门去医院请医生对自己的身体状况作一个评估，并给出饮食建议。

孕前要补充叶酸

叶酸之所以叫做叶酸，是因为它最早是从菠菜叶中分离出来的。叶酸是一种水溶性维生素，常被称为造血维生素或维生素B9，与维生素B12一起参与体内细胞在分裂时核酸的合成，也与维生素B6共同参与氨基酸新陈代谢的工作。成人每天的叶酸需要量为200微克。而计划怀孕的你在怀孕前建议每天摄取400微克，怀孕期间每天则应摄取800微克，而哺乳期仍应维持每天300~400微克的摄取量。

缺乏叶酸的不良影响

叶酸缺乏症是一种很常见的营养缺乏症。有肠胃疾病患者、癌症患者、贫血患者的叶酸需求量，比一般人要高。

对一般人的影响；人体若缺乏叶酸，易造成生长迟缓、巨母红细胞贫血、神经管缺陷及嗜中性白细胞断裂，此外也会因为氨基酸代谢异常而产生高胱氨酸血症(当体内堆积太多高胱氨酸等有毒代谢物时，如不及时诊断、治疗并饮食控制，将影响智能，并造成骨骼畸形、痉挛、眼球水晶体脱位，严重者会造成急性血管栓塞及坏死，导致死亡)。

对孕妇的影响；如果孕妇在怀孕期间缺乏叶酸或叶酸摄取量不足，母体会贫血、倦怠、脸色苍白、晕眩、情绪低落、皮肤灰褐色素沉淀、呼吸急促等症状，同时也会导致胎盘自动剥落、自发性流产、早产、生产困难。孕前组要补充什么营养 一个微小的受

精卵增长至出生时3~4千克体重的胎儿，需要大量的营养；母体在孕期血浆容量增加、器官体积增大也需要额外的能量及营养素补充，对维生素、微量元素的需求是非孕期的1.8倍，营养素充足的妈咪其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。

提前3个月调理身体 建议你在预定怀孕前3个月开始调理身体状态和营养。为什么要提前3个月呢?这是因为卵子和精子的生长发育期约为3个月，在孕前3个月开始调理身体、补充营养的话，那么得到的就是最健康、最营养的精子 and 卵子，这样才能结合出最健壮的受精卵!如果你或准爸爸身体状态不佳或是身体一直比较虚弱，最好在孕前6个月就开始调理自己的身体状态与营养。在调理身体状态之前，你们可以专门去医院请医生对自己的身体状况作一个评估，并给出饮食建议。

孕前要补充叶酸 叶酸之所以叫做叶酸，是因为它最早是从菠菜叶中分离出来的。叶酸是一种水溶性维生素，常被称为造血维生素或维生素B9，与维生素B12一起参与体内细胞在分裂时核酸的合成，也与维生素B6共同参与氨基酸新陈代谢的工作。成人每天的叶酸需要量为200微克。而计划怀孕的你在怀孕前建议每天摄取400微克，怀孕期间每天则应摄取800微克，而哺乳期仍应维持每天300~400微克的摄取量。

缺乏叶酸的不良影响 叶酸缺乏症是一种很常见的营养缺乏症。有肠胃疾病患者、癌症患者、贫血患者的叶酸需求量，比一般人要高。对一般人的影响；人体若缺乏叶酸，易造成生长迟缓、巨母红细胞贫血、神经管缺陷及嗜中性白细胞断裂，此外也会因为氨基酸代谢异常而产生高胱氨酸血症(当体内堆积太多高胱氨酸等有毒代谢物时，如不及时诊断、治疗并饮食控制，将影响智能，并造成骨骼畸形、痉挛、眼球水晶体脱位，严重者会造成急性血管栓塞及坏死，导致死亡)。

对孕妇的影响；如果孕妇在怀孕期间缺乏叶酸或叶酸摄取量不足，母体会出现贫血、倦怠、脸色苍白、晕眩、情绪低落、皮肤灰褐色色素沉淀、呼吸急促等症状，同时也会导致胎盘自动剥落、自发性流产、早产、生产困难。

对胎儿的影响；孕期若缺乏叶酸，则胎儿会出现容易夭折、体重过轻、生长迟滞、神经管缺陷、子痫症或是巨母红细胞贫血等情形。神经管缺陷是一种非常严重的胎儿发育异常，神经管是胎儿中枢神经系统的前身，在怀孕期间会分化为脑和脊髓。怀孕初期若因某种原因使得神经管无法正常闭合，会造成脑部和脊髓发育的缺陷，如脊椎裂、无脑、脑组织突出等疾病。受影响的胎儿会产生脑损害、残障甚至死亡。

多摄取富含叶酸的食物 许多食物都含有叶酸，许多维生素与矿物质补品中也都添加了叶酸。而叶酸广泛存在于植物中，例如绿色蔬菜含有丰富的叶酸，此外，动物的内脏、啤酒、酵母、豆类食品(如：扁豆、豆荚)、柑橘类水果(如：柳橙、橘子、柠檬、葡萄柚)等叶酸的含量也很丰富。此外，富含叶酸的食品还包括：鲑鱼、鲔鱼、牛肝、麦芽、菠菜、鸡肉、牡蛎、全麦、大麦、米糠、小麦胚芽、小麦粉、糙米、香菜、猪肉、芦笋、牛肉、牛奶、奶酪、羊肉、胡萝卜、香菇、鸡蛋、青豆、花椰菜、甜菜、西红柿等。

补充营养素制剂前要作好咨询 一些生活习惯如偏食、挑食、节食减肥、饮酒吸烟等不良习惯或长期口服避孕药，都会引起某些微量营养素的失衡。为了给宝宝创造一个良好的孕育空间，较好的方法是从妊娠前3个月起就开始服用专门针对孕妇特殊需要而研制的微量营养素补充剂。建议计划怀孕的你先去医院作个体检，然后在医生指导下有针对性地进行补充，为即将到来的孕期作好营养储备。注意，营养素并不是百益而无害，一些营养素补充过量，会对人体造成不利的影响，如孕前维生素A补充过量，会导致胎儿出现缺陷的几率增大等。所以，补充营养素制剂一定要科学。

P 11-13

[显示全部信息](#)

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