第一图书网, tushu007.com

<<优孕优生优育综合百科>>

图书基本信息

书名：<<优孕优生优育综合百科>>

13位ISBN编号：9787506479325

10位ISBN编号：750647932X

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：415

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

女人一旦准备怀孕，需要面临的问题马上就多了起来。
在现代人的生活中，健康是所有事情的前提，而作为重点保护对象的孕妇，所处的环境更需要精心维护。
《家庭健康文库：优孕优生优育综合百科》专家详细解读孕、产、养、育细节，养育体质优、智商高的精灵宝宝！

作者简介

康佳
国家“十一五”攻关科研项目专家
北京市东城区妇幼保健院、院长、主任医师
北京预防医学会妇女保健学会副主任委员
北京市医疗事故鉴定委员会
专家委员
国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家
医学学术杂志《武警医学》
编审
自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。近30年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位诊治。

国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与其他各级科研项目多项，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等论著。

书籍目录

Part1 孕前篇 准备好当妈妈了吗
第一章 准备要个宝宝吧
一 认识准妈妈的身体
二 了解准爸爸的身体
三 精子和卵子
四 怀孕的最佳年龄
五 如何选择最佳受孕时间
六 最佳受孕季节
七 婚前体检很重要
八 哪些疾病患者不宜怀孕
九 婚后不宜马上怀孕
十 长期服用药物者不要急于怀孕
十一 孕前要戒烟、戒酒
十二 心情愉悦容易受孕
十三 准备怀孕就要多补充叶酸
十四 孕前营养很重要
十五 生产费用早预算
第二章 如何生个优质的宝宝
九 遗传母亲的相关疾病
十 维生素与优生
十一 父母身高影响子女高矮
一 生男生女与避免遗传病
二 性别是由男性决定的
三 阴道、子宫内酸碱性与生男生女
四 性高潮与生男生女有关
五 排卵日与生男生女
六 如何知道排卵日--持续测量基础体温
七 排卵期分泌物会增加
八 计划日以外要避孕
九 想要女孩时的性交体位
十 想要男孩时的性交体位
十一 想生男孩多吃天然钙
第三 章 遗传病与优生
一 优生的意义
二 怎样才能优生
三 预防性优生
四 羊水检查与优生
五 影响精子质量的9大因素
六 优生禁忌
七 宝宝长大会像谁
八 血型遗传
第四章 不孕不育之说
一 男性不育的原因
二 女性不孕的原因
三 不孕不育的其他原因

四 女性不孕的治疗
五 男性不育的治疗
六 不育男性的生活注意事项
七 什么是人工受精
八 人工受精助你早生贵子
九 试管婴儿
Part2 怀孕篇 幸福怀孕进行时
第一章 我怀孕了
一 怀孕的早期征兆
二 到医院检查是否怀孕
三 如何推测预产期
四　怎样把怀孕的喜讯告诉别人
第二章 十月怀胎
一 欣喜在第1月（怀孕第1～4周）
二 不安在第2月（怀孕第5～8周）
三 难关在第3月（怀孕第9～12周）
四 欣慰在第4月（怀孕第13-16周）
五 呵护在第5月（怀孕第17～20周）
六 多病在第6月（怀孕第21-24周）
七 准备在第7月（怀孕第25-28周）
八 巩固在第8月（怀孕第29-32周）
九 忍耐在第9月（怀孕第33-36周）
十 成功在第10月（怀孕第37～40周）
第三章 孕期生活宜忌
一 准妈妈要忌酒
二 准妈妈不要接触农药
三 准妈妈应该回避的工作环境
四 准妈妈要远离噪音和放射线
五 准妈妈最好不要用电热毯
六 准妈妈忌打麻将
七 准妈妈宜采用的坐、立、行姿势
八 准妈妈不宜乘坐的交通工具
九 准妈妈不要盲目安胎
十 准妈妈养宠物宜忌
十一 准妈妈室内不宜放花草
十二 准妈妈睡姿要合理
十三 准妈妈不宜染发、烫发
十四 准妈妈不宜长时间受热
十五 准妈妈不宜接受免疫接种
十六 准妈妈不宜戴隐形眼镜
十七 准妈妈不宜使用电吹风
十八 准妈妈禁用的药物
第联合章孕期饮食
一 孕期需要的11种营养物质
二 怀孕早期的营养指导
三 怀孕中期的营养指导
四 怀孕晚期的营养指导

五 对准妈妈身体最有益的10种食物
……
Part3 分娩篇 幸福分娩进行时
Part4 产后康复篇 做个美丽的
Part5 新生儿养育篇 啊护我们的宝定
Part6 宝宝养育篇 养育出健康宝宝
Part7 亲密爱人篇 亲密爱人92节课

章节摘录

版权页：插图：准妈妈在怀孕头3个月内，如果经常较长时间浸泡在热水中洗澡，会影响胎宝宝的正常发育，导致胎宝宝畸形、新生儿低体重或智能低下。
怀孕头3个月的准妈妈发高烧对胚胎发育也有不良影响。
专家认为，高热本身是导致人类先天畸形的重要原因，不论是何种原因引起的体温升高，都可能使早期胚胎受到伤害，特别是胎宝宝的中枢神经系统受害最为明显。
在流感大流行年代，胎宝宝畸形，如无脑儿、脊柱裂、脑积水、小头畸形的发生率比正常年份高。
如果准妈妈患流感时发热，其腹中胎宝宝容易成畸形。
女性在孕早期若经常处于热水浸泡的桑拿浴或热的盆浴等过热的环境中，将会增加生出脑部及脊椎畸形胎宝宝的可能性。
美国波士顿大学医学院研究了22715名怀孕的女性，发现在怀孕的头两个月内洗过桑拿浴的准妈妈所生的宝宝患神经组织畸形（脑及脊椎）比没有洗过的人增加3倍。
这是因为中枢神经系统在胚胎发育的前几周内，特别容易受到伤害，而受热会导致细胞死亡，限制细胞繁殖，破坏细小的血管，并与其他因素一起作用，对胚胎产生危害。
因此，为了防患于未然，减少畸形儿的出生，准妈妈在怀孕的头3个月内，不宜较长时间浸泡于热水中。
此外，还应避免做剧烈运动，避免高温环境，预防感冒等感染性疾病。
一旦发热，要及时治疗，在医生的指导下用物理方法降温。
凡在孕早期常洗热水澡的准妈妈，应及时做优生咨询与检查，以便尽早观察胎宝宝有无异常。
女性怀孕以后，心、肺、肾等内脏器官负担加重，使准妈妈感到活动不方便，容易疲劳，于是出现喜静厌动的情况，甚至整天坐着、躺着不想上班，更不愿活动，结果体质一天天地衰弱下去。
因此，怀孕期间也要经常做规律的、适度的运动。
孕期运动能提高准妈妈心肺的适应性，改善准妈妈体态，增加血液循环，控制体重，减少消化道不适，缓解肌肉疼痛和痉挛，使肌肉更强壮。
而且身体锻炼能使脑释放某些化学物质，如多巴胺、内啡肽，它们能帮助准妈妈减少情绪波动和精神压力，并保持一个乐观向上的心态。
当孕体逐渐显山露水时，锻炼能使准妈妈得到极大的满足感，因为锻炼能使怀孕的腹部膨胀减慢。
另外，健康的身体能使准妈妈精力充沛（肌肉酸痛减轻、快速恢复体型），以便有很大的精力投入到对宝宝的照顾中去。
同时，由于运动的效果能维持肌肉的力量，促使生产更为顺利，帮助准妈妈产后陟谩健康，保持良好的体能与身材。
体格健硕的女性，生产后腹部出现妊娠纹的概率较少，研究报告指出，只有26.3 %的女性运动员生产后出现妊娠纹，而平常不运动者高达90%。
妊娠纹在女性运动员身上较少的原因，是由于她们具有较少的皮下脂肪和有较强壮的肌肉。
运动对于胎宝宝的发育生长也有很大的帮助。
女性部分身体构造在怀孕时对胎宝宝有适当的保护作用，骨盆、子宫内壁以及羊水都具有很好的避震作用，因此，准妈妈可安然参与许多适合的活动。
在怀孕的早期，羊水具有润滑细嫩组织的功能，而在怀孕后期，它还能容许胎宝宝的自由移动及稍微改变身体位置。
需要注意的是，准妈妈对运动要有选择性，不适当的运动很容易对母体和胎宝宝造成严重的危害。
不论去哪里都能很好地做运动，准妈妈可到近处的公园散步，在家中做直线跑也可以。
但是，不要勉强自己。
在活动身体时，中途感觉腹胀的话，要立即中止运动，停下来休息。
如果发生严重的腹痛、阴道痛或出血，或是停止运动后子宫仍然持续收缩30分钟以上，胸痛或严重的呼吸困难，请立即停止运动并且就医。
无论准妈妈自身的健康状况如何，锻炼时都需要特别保护。

编辑推荐

《优孕优生优育综合百科》：准备好当妈妈了吗——未雨绸缪，保证最佳受孕质量，幸福怀孕进行时——给胎儿创造一个良好的发育环境，幸福分娩进行时——十月怀胎，幸福的果实终于成熟，做个美丽的妈妈——产后康复，每个细节都如此重要，呵护我们的宝宝——提供养护健康宝宝科学实用方案，亲密爱人92节课——爱人的参与会让你感到无比欣慰。

第一图书网, tushu007.com

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