第一图书网, tushu007.com

<<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：9787510103339

10位ISBN编号：7510103339

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口

作者：吴爱丽//王赫男

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

经过5年的读者考验，结合读者的反馈和新的孕育理念的发展，编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书，希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

1.厚重的图书、实惠的定价，您花5分钱就能读1页书，每页1～3个知识点，个个都精彩、个个都实用。

2.中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社，依托入口计生委的专业资源，出版孕育类图书累计2000余种，编委会由多位孕育专家组成，做的就是精品。

3.孕育既是一件快乐的事情，也是一件辛苦的事隋，在书中除了常见的孕育知识，还有生活中其他常见问题的解决建议，比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

4.博尔乐孕育热线开通6年了，数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话，有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿囱都伴随着热线的指导，因此这套书的问题都从生活中来，解决读者的实际之需。

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

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；进行查体包括皿常规、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。
　　……

编辑推荐

《孕妈妈保健实用百科》——畅销6年全新升级版，更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。

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