第一图书网, tushu007.com

<<孕前优生>>

图书基本信息

书名：<<孕前优生>>

13位ISBN编号：9787510104978

10位ISBN编号：7510104971

出版时间：2010-8

出版时间：中国人口出版社

作者：国家人口计生委科技司 编

页数：54

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

《孕前优生：健康教育指南》详细介绍了优生健康教育的理论、方法和主要内容，指导计划生育技术服务人员提高能力和水平，科学规范地开展健康教育，引导计划怀孕夫妇接受知识、转变态度、改变行为，树立孕前风险防范意识，提高自我保护能力，降低出生缺陷发生风险。
同时，通过实用有效的优生健康教育，促进国家优生项目顺利实施。

<<孕前优生>>

书籍目录

第一章 健康教育的概念、理论与方法一、健康教育与健康促进的概念二、健康相关行为与健康相关行为改变的理论三、优生健康教育与出生缺陷预防四、优生健康教育主要形式第二章 生育基本知识一、受孕过程和排卵期识别二、妊娠生理特点及营养代谢改变三、妊娠心理变化第三章 计划妊娠一、计划妊娠的概念二、计划妊娠的意义三、计划妊娠是男女双方共同的责任四、计划妊娠的内容五、出生缺陷与危害六、孕前优生健康检查的意义第四章 孕前心理准备和经济准备一、孕前的心理准备二、孕前的经济准备第五章 孕前生理准备与优生一、保持健康体重二、预防贫血三、控制慢性病四、合理用药五、及早发现精神疾患六、谨防感染性疾病第六章 孕前营养与优生一、均衡营养二、食物中摄取微量元素三、防止过量补充维生素A和维生素D四、少吃高脂、高糖、高盐食物五、不吃生食六、少吃烟熏、腌制、酱制食品七、少吃含食品添加剂较多的食品八、少饮咖啡或含咖啡因的饮品九、少喝碳酸饮料第七章 孕前行为方式与优生一、不吸烟二、不饮酒三、远离毒品和成瘾性药品四、少蒸桑拿，衣着宽松五、少用化妆品六、保持良好卫生习惯七、注意口腔卫生八、避免电磁辐射九、适量运动第八章 孕前环境与优生一、避免接触有毒有害物质二、避免接触废气三、避免接触宠物四、尽量少用洗涤剂五、保持居室通风六、避免装修污染七、远离噪声八、避免微波辐射第九章 遗传与优生第十章 避孕、怀孕与不育

章节摘录

第四章 孕前心理准备和经济准备　　一、孕前心理准备　　生育孩子是人生中的一件大事。宝宝的降临会给每个母亲、父亲和家庭带来幸福、快乐；同时也会带来许多麻烦和问题，甚至是些意想不到的事情。
这些麻烦和问题，尤其是那些意想不到的事情，会对年轻的妈妈爸爸们产生心理影响，造成种种不良后果。
为了孩子的健康，为了母亲的健康，为了家庭的幸福，在怀孕之前，夫妻双方要考虑到为人父母所需要面临的情绪和生活方式问题，在大部分问题上达成一致，并认真讨论存在的分歧，从心理上做好准备迎接宝宝的来临。
在健康教育人员或医生的帮助下，夫妇在决定妊娠前要明确以下问题和要点：　　（一）怀孕前，夫妇要共同面对以下问题　　1．我们为什么想要有一个宝宝？
是因为自己想拥有一个宝宝，还是因为我的爱人、父母、或别的家人和朋友给了我压力？
2．孩子会影响我和爱人之间的关系吗？
我们俩都准备好了做父母吗？
3．我很在意未来宝宝的性别么？
是否男孩女孩我们都会一样爱他／她呢？
4．婴儿将如何影响我的教育或职业生涯规划？
5．我和我的爱人有宗教或种族差异吗？
我们是否已经讨论过如何处理这些分歧？
这些差异会如何影响我们的孩子？
6.当孩子生病或有特殊需要时，我是否愿意照顾他／她？
7．我们俩的私人空间会被压缩，我准备好了吗？
8．我是否喜欢和孩子相处？
我对为人父母有信心吗？
9．我喜欢自己的童年么？
我想给自己的孩子一个怎样的童年呢？
……

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