

<<孕产婴护理专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产婴护理专家指导>>

13位ISBN编号：9787530843840

10位ISBN编号：7530843842

出版时间：2007-9

出版时间：天津科技

作者：李雪明

页数：355

字数：320000

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>

## <<孕产婴护理专家指导>>

### 内容概要

近年来，年轻夫妇们的生育观念发生了根本性的改变，对生育质量的要求越来越高。他们渴望全面、系统、详细地了解有关优生优育和孕产期保健知识，盼望母子平安度过围产期，避免出生缺陷，获得一个健康、聪明、可爱的宝宝。

本书尽量避免怀孕前的准备开始，一直到幼儿的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心和我们全面科学指导，营造一个幸福家庭。

本书尽量避免解释“为什么”，着重介绍“怎么做”，从而能够让读者在很短的时间之内以最快捷的方式了解、掌握妊娠生活、科学育儿所必需的参照“方案”。从这个意义上说，该书必将成为年轻父母所青睐的必备实用手册。

<<孕产婴护理专家指导>>

书籍目录

第一章 孕前准备与优生 一、孕前须知 1.有计划地怀孕 2.男女最佳生育年龄 3.生育不宜过早 4.生育不宜过晚 5.选择最佳的怀孕季节 6.婚后不宜马上怀孕 7.怀孕的最佳时机 8.什么是胎教 9.胎教常用方法 二、优生知识 1.孕前须加强营养 2.职业女性应远离不利优生的工作环境 3.哪些情况不宜受孕 4.怀孕时应禁忌的药物 5.怀孕时应避免的食物 6.不要接触X线 7.准备做父亲,何时戒烟、戒酒 8.孕前忌病毒感染 9.孕前忌用化妆品 10.孕前忌用洗涤剂 11.孕前忌用服安眠药 12.忌避孕期间怀孕 13.在身体疲劳时不要怀孕 14.在蜜月旅行中受孕不利于优生 15.停用避孕药后不要很快怀孕 三、身体健康与优生 1.心脏病与生育 2.精神病与生育 3.癫痫与生育 4.甲状腺疾病与生育 5.贫血与生育 6.肺结核与生育 7.肝炎与生育 8.糖尿病与生育 9.肾炎与生育 10.高血压与生育 11.减肥与生育 12.ABO血型不合与生育 13.阴道炎与生育 14.淋病与生育 15.梅毒与生育 四、遗传咨询 1.什么叫遗传咨询 2.哪些人需要做遗传咨询 3.遗传咨询的方法 .....第二章 怀孕与日常生活第三章 孕期营养与护理第四章 分娩知识第五章 产后护理第六章 产后体形恢复第七章 新生儿营养与护理第八章 婴儿营养与阳护理第九章 幼儿营养与护理第十章 孩子的常见疾病附录:儿童计划免疫程序表

## 章节摘录

1.有计划地怀孕计划受孕就是有计划地怀孕，是夫妇双方根据个人情况，选择最佳受孕时间，创造最优受孕环境。

推算宝宝的出生时间，并做好充分准备，实现后代优生的措施。

要实现计划受孕，必须掌握一些受孕方法和技巧，必须了解妇女生殖系统周期性的变化，通过推算日程表，测量基础体温或观察宫颈黏液，掌握排卵规律，鉴别“易孕阶段”和“不易孕阶段”，才能达到计划受孕的目的。

在计划怀孕前，还应先冷静下来分析和考虑一些问题：如你是否长期患有某种疾病？你是否服用避孕药丸？你的工作是否对胎儿有危害……应该把这些问题的每一项都在脑子里过一遍，认真地考虑这些带有危害性的问题。

最好是制定好妊娠计划，请教医生，并做一些检查。

这样，不但可以使夫妻二人在心理上做好妊娠的准备，而且能够采取很多措施，以避免不良因素对于受孕的影响，增加受孕的机会。

如果所制订的妊娠计划科学而又合理，且能严格执行，那么，就一定能够正常和顺利的妊娠、分娩，孕育高素质的后代。

2.男女最佳生育年龄男女青春期以后即可具有一定的生育能力，但其生育能力、生育的质量与生殖系统的发育、成熟和衰老密切相关，特别是与生殖腺的关系尤为密切。

随着年龄的增长，人到中年，生殖腺(即男子的睾丸，女子的卵巢)日趋成熟，其功能也逐渐加强。

女性在13岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟，开始周期性地排卵和月经来潮，就具备了生育能力。

育龄时间一般可持续30多年。

25~35岁这段时间是生育功能最旺盛的时期，进入更年期(45~55岁)后，生育力就逐渐减退，最后生殖器官萎缩，月经停止，这时生育力也就完全丧失了。

女性的最佳生育年龄一般认为在25~29岁之间。

男性在15岁左右便开始有遗精现象，但生精功能尚未完全成熟，到25岁左右时，生精功能健全并已臻成熟，到40~55岁时，睾丸功能开始衰退，生精功能趋于下降，但有报道男性在35岁时睾丸便有萎缩，其功能已开始衰退。

因此，男性生殖功能最旺盛时期，即最佳生育时期为25~35岁之间。

3.生育不宜过早我国法定的结婚年龄是男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。

也就是说低于这个年龄是不能结婚的，但不是说到了这一年龄就一定要结婚。

如果在这个年龄甚至小于这个年龄结婚和生育，对夫妻双方和生育的子女都会产生不良的影响。

首先，不利于母亲和孩子的发育。

一般说来，女子年满20岁，身体发育虽然达到了一定成熟程度，但还没有达到完全成熟阶段。

拿骨骼来说，一般要到23-25岁之间才能完成全部骨骼的钙化。

如果过早结婚、生育，加重身体负担，尤其在怀孕以后，母体要从身体里抽出大量的钙来供给胎儿生长发育的需要，势必会影响母体和孩子的发育。

其次，不利于父母双方和孩子的智力发育。

青年男女在20岁左右，大脑发育正处于内部构造逐渐复杂化的过程中。

此时结婚，一方面由于大脑皮层的抑制能力尚未健全，不易控制过度的性冲动，容易性生活过度，造成身体和精神的疲劳及内分泌紊乱，影响身心健康；另一方面，过度的性生活也可影响大脑皮层的活动和大脑的发育，对智力发育不利，影响学习和工作。

再次，容易发生妇科病。

此时女性生殖系统功能还未稳定，生殖器官发育还未完善，对致癌因素刺激和其他刺激比较敏感，频繁性生活和过早生育对女性生殖系统产生刺激，造成不良后果。

结婚早，必然生育也早，根据医学统计，有些妇科病的发生与生育早有关，如从地方性的防癌普查中发现，子宫颈癌发生在早婚、早产和多产的妇女较多，比发生在适龄结婚和生育少的妇女要高出数倍

<<孕产婴护理专家指导>>

o

## <<孕产婴护理专家指导>>

### 编辑推荐

《孕产婴护理专家指导(双色版)》从怀孕前的准备开始，一直到幼儿的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心和我们的全面科学指导，营造一个幸福家庭。

《孕产婴护理专家指导(双色版)》是一部通俗易懂及科学性强的孕育护理保健读本，知名妇产专家医师的最佳陪护保健方案。

<<孕产婴护理专家指导>>

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>