第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈天天读>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈天天读>>

13位ISBN编号：9787533734527

10位ISBN编号：7533734521

出版时间：2006-11

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：马新

页数：406

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

本书在编写过程中力求文字简练，通俗易读，集实用性、科学性与趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨。
全书包括准备做妈妈、妊娠早知道、妊娠10个月(孕0～40周)、妊娠反应、妊娠过程中常见症状、合理的营养与膳食、工作与生活、阳光运动、胎儿教育、妊娠期安全用药、妊娠期的安全性生活、高龄妊娠、细说胎儿安全杀手、妊娠异常情况与保健、妊娠期合并疾病对胎儿的影响、临产准备、安全分娩、产褥期的康复生活等内容，共计303个大题目。
为准妈妈打消孕育过程中的顾虑，轻松愉快地度过这段奇妙之旅，提供了良好的知识保障。

<<准妈妈天天读>>

书籍目录

准备做妈妈妊娠早知道妊娠10个月(孕0～40周)妊娠反应妊娠过程中的常见症状合理的营养与膳食工作与生活阳光运动胎儿教育妊娠期安全用药妊娠期的安全性生活高龄妊娠细说胎儿安全杀手妊娠异常情况与保健妊娠期合并疾病对胎儿的影响临产准备安全分娩产褥期的康复生活

章节摘录

书摘(1)最佳受孕年龄　从生理的角度来看，女性生殖器官及各个脏器功能一般在20岁以后才发育成熟。
若过早地怀孕生育，胎儿会同仍在发育阶段的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不利。
然而，母亲年龄过大，超过35岁，对孕育健康胎儿也不利。
因为，随着妇女年龄增大，卵子逐渐老化，遗传物质容易发生畸变，先天性畸形和痴呆儿的发生率随之增高。
另外若妇女小于20岁或超过35岁以后怀孕生育第一胎，母亲发生宫缩乏力、胎位不正、胎儿发育不良等异常的概率会显著增加，新生儿容易发生窒息、损伤和死亡。
　优生除了与妇女的年龄有关外，还与男性的年龄紧密相关。
男性在不满22岁时，尽管已有生育能力，其生殖系统的发育仍未完全成熟，所产生的精子数量较少，质量较低，此时生育会使新生儿先天性畸形的发生率增加，智力发育也会受到影响。
但是，男性年龄过大也不利于优生。
　统计数字表明，新生儿死亡率随着父母的年龄增大而增加，父亲年龄超过40岁生育，其子女的畸形发生率是正常生育年龄对照组的1倍。
因为，父亲的年龄过大其精子较易发生基因突变，使婴儿先天性疾病的发生率明显增加。
通常，男子到45岁以后，其睾丸的功能出现明显衰退现象，但生育功能可延续到70岁左右。
　根据大量资料分析表明：妇女的生育年龄以23～29岁最为适宜，最迟不能超过35岁；男性最佳的生育年龄为25～35岁。
在这期间，夫妻双方生活经验丰富，精力充沛，有利于抚育好婴儿。
　(2)最佳受孕季节　一年四季的变化对人类受孕、胚胎发育和分娩有明显的影响。
春季——虽春暖花开，气候、温度适宜，但却是风疹病毒感染、呼吸道疾病等传染性疾病高发、流行季节。
夏季——天气炎热。
冬季——天气寒冷，不宜进行户外活动。
而夏末秋初9月份左右受孕，次年6月份左右分娩，为最佳受孕季节和最佳分娩月份。
因为在初秋时节，天气凉爽，气候温暖舒适，睡眠、食欲不受影响。
这时，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、鱼、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件，对胎儿大脑的发育十分有利。
待隆冬来临之际，孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期。
到了养教并重的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人之时，为胎教提供了理想的外界环境。
临产时，正是凉热适宜的春末夏初，可以避免婴儿出生后因天气炎热而生痱子，也有利于产妇的饮食调节，有益于产妇身体的恢复，以便更好地哺育婴儿。
　(3)最佳受孕时间　最新的研究表明，在排卵期的前3天及当天，性交后受孕率较高，而排卵的当天受孕率最高。
另外，精子、卵子都有旺盛期和衰弱期。
卵子正常生命的最佳时期，是在排卵后12小时以内。
24小时以后，就会变形、衰老、质量下降。
精子从女性阴道进入输卵管，也只能成活48小时。
为了增加受孕机会，提高胎儿质量，首先要掌握女方排卵日期。
女性1个月只排一次卵，一般情况下是在下次月经来潮前第14天前后的l一2天，这时女方性兴奋也容易出现。
　性交次数过频、过疏均不利于受孕。
性交间隔时间过短，精液稀薄，精子数相对减少；性交间隔时间过长，精子在体内存留时间较长，其质量相对下降，不利于受孕和优生，通常要在性交前节欲3～5天，以保证足够数量的、高质量的精子受精。

第一图书网, tushu007.com

因此应选择在排卵期性交，使精子能在很短时间内与卵子结合，从而孕育出优质胎儿。
P15-16

编辑推荐

不一样的孕育，会有不一样的未来!为了让广大准备做妈妈的妇女知道如何科学地孕育一个新生命，掌握从妊娠开始到分娩结束整个过程的系统知识，本书详细介绍如何进行孕产期锻炼，如何制订科学的营养计划，如何及时做好与孩子幸福、和谐相处的心理准备等医学科普读物。
内容丰富、深入浅出、通俗易懂、贴近生活、实用性强、图文并茂，适合准妈妈、准爸爸们阅读，也可供妇幼保健工作者参考。

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