第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈280天一天一读>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈280天一天一读>>

13位ISBN编号：9787535933997

10位ISBN编号：7535933998

出版时间：2004-2

出版时间：广东科学技术出版社

作者：蒋林芳

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

怀孕，医学上称“妊娠”，是绝大多数生育年龄妇女都要经历的事情。
人类社会的延续就是通过怀孕、分娩一代一代地繁衍下去。
一个社会的发展进步、人类文明素质的提高，和我们孕育一个个优秀的下一代有着紧密的关系。
父母都希望能生育一个健康、聪明、漂亮的小宝宝。
所以，怀孕对于每个家庭、每个民族、每个国家，以至于整个人类社会都至关重要。
本书作者结合20多年来妇幼保健及妇产科临床经验，从医学常识、科普教育、优生优育、胎教、饮食营养、生活常识等方面人手，根据怀孕妇女每日应掌握的知识，编成本书。
希望通过本书，能让怀孕妇女全面了解怀孕每一天的变化、必须要做的事情、注意的事项，以及如何才能达到优生优育等方面的知识。
希望对准妈妈们平安、顺利、快乐地完成人生的这一件大事有所帮助。

<<准妈妈280天一天一读>>

书籍目录

第1天　什么是怀孕第2天　如何计算怀孕日期第3天　最佳生育年龄是多大第4天　理想的生育季节是何时第5天　女性生殖系统简述第6天　男性生殖系统简述第7天　怀孕第1周第8天　夫妻性生活第9天　最佳受孕时机第10天　生男生女的秘密第11天　怎样计算排卵期第12天　如何增加受孕的机会第13天　哪些因素易引起不孕不育第14天　怀孕第2周第15天　怀孕前的心理准备第16天　婚前的身体健康检查第17天　怀孕前的饮食准备第18天　受孕的环境准备第19天　卵子、精子的发育成熟和结合第20天　优生的概念第21天　怀孕第3周第22天　优生应从何时开始第23天　育龄男女优生的基本要点（1）第24天　育龄男女优生的基本要点（2）第25天　育龄男女优生的基本要点（3）第26天　生殖与遗传第27天　遗传病能预防和治疗吗第28天　怀孕第4周第2g天　人工授精与试管婴儿第30天　培养高素质人才的6大要素第31天　怀孕期间能吃药吗第32天　哪些药物对胎儿有不良影响第33天　妊娠与中药第34天　准妈妈怎样慎重用药第35天　怀孕第5周第36天　孕妇用药的原则第37天　各种胎儿畸形的易发时间第38天　孕期应避免哪些不利于胎儿发育的不良因素第3g天　严防胎儿的“隐形杀手”第40天　吸烟对胎儿的影响第41天　喝酒对胎儿的影响第42天　怀孕第6周第43天　如何知道自己怀孕了第44天　关于早孕反应第45天　减轻早孕反应的方法第46天　噪声对胎儿的影响第47天　电视机对胎儿的影响……

章节摘录

书摘第52天x射线可致胎儿畸形　怀孕期间照x射线，可致胎儿畸形，这是众所周知的。
特别是在怀孕前3个月，这个时期胚胎各器官处于发育的关键时期，对各种有害因素特别敏感，受孕2周内下腹部接受x射线照射时，可导致受精卵死亡。
孕6—12周受x射线照射会致明显畸形，畸形严重时亦可致胚胎死亡。
在胚胎生长的早期接受x射线，可导致胎儿生长受阻。
怀孕中期以后，胎儿的大多数器官已基本形成，受x射线照射很少引起明显的外观畸形。
但此时期胎儿的生殖系统、牙齿、中枢神经系统仍在发育过程中，因此受x射线损伤可能产生智力低下等后果。
　虽然说我们一次接受x线照射的吸收量极为轻微，接受一、二次照射后也不至于就一定会发生异常，然而问题在于如果我们将一生中所接受的x射线等放射线照射的总量都存起来而遗留给下一代的损害就可能很严重了。
所以怀孕期间，特别是前3个月的敏感期还是应该尽量避免接触x射线检查。
值得一提的是，怀孕是从末次月经的第一天算起，但确定怀孕多数已到了停经第40多天了，在这之前有些妇女因未意识到怀孕而做了透视或x射线检查，所以准备怀孕的妇女最好不要做x射线透视检查。
接受x射线透视的妇女，尤其是腹部透视过4周后怀孕比较安全。
妊娠早期应严禁x射线检查，即使是常规的胸部透视，也要推迟到妊娠7个月以后。
腹部的透视或拍片尽可能不要进行。
而有些疾病在怀孕期必须接受x射线检查，这时候除了要注意所照射的x射线，其吸取的放射线量要轻微之外，下半身要用防护器具保护，医生操作时也应设想周到。
第53天复印机对人体健康的影响　现代社会复印机越来越广泛地进入到人们工作、学习、生活的各个领域，办公室有一台复印机真是司空见惯。
人们接触复印机的机会越来越多，但它们对从体健康的影响尚未引起足够的重视。
那复印机对人体健康有什么影响呢？
　1．有碳复印机使用的显影粉是用碳黑制作的，其中的环芳烃具有致癌作用。
科学家发现，显影粉中含有微量硝基芘，硝基芘有改变染色体正常结构的能力，染色体异常会引起胎儿畸形、遗传病、先天性疾病等。
虽然经过技术改进，现在的显影粉中硝基芘的含量已大大减少，按常规方法已检测不出其致癌作用，但为防万一怀孕期间还是不应长期接触复印机。
　2．无碳复印机的显影材料有很大的刺激性，可以引起皮肤、眼睛、呼吸道和神经系统等方面的疾病。
而且无碳复印机在复印过程中也可释放一些可能致癌的物质。
3．在复印机旁工作时，因静电作用使复印室内具有一定的臭氧，在经常使用复印机的地方，臭氧浓度是以危害人体。
这些臭氧是复印机中带高电压的部件与空气进行化学反应产生出来的。
臭氧具有很高的氧化作用，可将氮气化成氮氧化物，对人的呼吸道有较强的刺激性。
臭氧的比重大，流动慢，如果复印室通风不良，容易导致复印机操作人员发生“复印机综合征”。
主要症状是口腔咽喉干燥、胸闷、咳嗽、头昏、头痛、视力减退等，严重者可发生中毒性水肿，同时也可引起神精系统的症状，有过敏体质的人还会引起咳嗽、哮喘。
　准妈妈们一定要重视复印机对人体的危害，如果在你的办公室有一台复印机的话，就应该把它放在一个空气流通比较好的地方，避免日光直接照射，怀孕妇女尽量减少与复印机打交道。
第54天 注意电话机的卫生　电话是传递资讯的工具，同时也成为传播疾病的媒介。
据卫生防疫部门检测，每台电话机送话器上，沉附有引起流感、肺结核、乙型肝炎、白喉、百日咳等疾病的40多种细菌和病毒。
所以电话机是最容易在写字楼里传播疾病的办公用品。
据统计电话听筒上2/3的细菌可以传给下一个拿电话的人，特别是导致感冒和腹泻的病菌。

如果办公室里有人感冒，或是如厕后双手未洗干净，疾病就会在办公室里蔓延开来，很可能殃及你和你腹中的宝宝。
如果怀孕妈妈和其他同事共用一部电话机，那么你应尽量少打电话或者经常为电话的听筒和键盘消消毒。
首先给送话部位贴消毒膜，这样可以起到杀菌、消毒、除臭的功：能。
既可使话筒内进不去繁殖的细菌，也能将唾沫、口内水气等全部阻挡在话筒之外，保持话筒内外的清洁干爽。
其次可用消毒剂擦拭话机外壳，最简单的方法就是用75%的酒精擦拭电话机的外壳以达到杀菌消毒的效果，如用0．2%的洗必泰溶液对电话机进行擦拭，可杀灭98%的细菌，效果可持续10天左右。
但是准妈妈不要以为给电话机消毒后就可万事大吉了，平时还应注意打电话时不要把听筒紧贴在脸上和耳朵上，可以用一块布或餐巾纸包住话筒讲话，话筒与口最好保持10厘米的距离，在通话完毕后还应用肥皂洗洗手，不让致病菌有可乘之机损害您和宝宝的健康。
第55天慎防空调综合征　当空调设备使用不当并缺乏必要的卫生防护指导和措施时，通常会引起传染病、变态反应性疾病及各种不适，科学家统称为空调综合征。
引起空调综合征的原因有三：　1．室内空气经过反复过滤后，空气离子浓度发生了改变，负氧离子数目显著减少而正离子过多，从而影响了空气的清洁度和人体的生理活动，造成人体内分泌和自主神经功能紊乱，出现头昏、头痛困乏、心悸、多梦，食欲减退等症状。
2．空调机内的环境很适宜真菌、细菌和病毒等原微生物的孳生和繁殖，医学家们曾多次从空调系统的冷却水中分离到引起急性肺炎的细菌及其他病原体。
1．空调系统可造成室内外环境条件(包括气温、气湿、气流和辐射等)相差悬殊，易使人感冒。
室内空气干燥，易刺激人的鼻腔、咽喉粘膜而降低人体抵抗感染的能力。
常用循环空气造成室内、外空气交换减少，空气污浊使疾病易于传播。
如果人长期处于密闭的空调房间内会因空气不新鲜而感到头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力困倦，还会有流鼻涕、打喷嚏等类似着凉感冒的症状。
长时间处于低温环境下最易引起妇女的自律神经紊乱，因此妇女特别容易患空调综合征。
担负两个人健康责任的准妈妈们，更要特别小心预防空调综合征。
1．装空调的房间必须保持良好的通风和足够的阳光，定时开窗通风，排放毒气。
2．室内外温差不宜过大，一般以比外界低5—7摄氏度较为适宜，装空调设备的环境最佳温度是25—27摄氏度。
3．人离空调设备应保持一定距离，不要让空调送风口的冷风直接吹在身上。
4．运动后一身大汗时，勿立即进入空调房间，以免使张开的毛孔骤然收缩，受凉致病。
5．不宜长时间呆在空调房里，每隔两三个小时到室外待一会儿呼吸几口新鲜空气。
第56天怀孕第8周　怀孕第8周，即胎龄第6周，也是从末次月经计算的第50—56天。
第8周的胎儿顶臀径为14—20毫米，约蚕豆大小，胚胎已经演变成人形的样子。
眼睑出现了，有一层薄薄的眼皮、鼻尖、外耳、嘴巴轮廓也已形成，心血管系统发育更周全，主动脉辨和肺动脉辨清晰可见，支气管长出像树一样的分枝，躯干越来越长，不断延伸，四肢发育大致完成，臂腿向外延伸变长，肘部形成屈曲状，手指像放射状的琴键，脚上亦出现放射状足趾。
怀孕8周的妇女，可能注意到自己的腹围渐渐地增大了，衣服也不合身了，你的子宫也越来越大，约有10厘米大小。
如果医生给你做盆腔检查时，会感觉到你的子宫约鹅蛋大小。
由于妊娠，你的月经一直停止来潮，如果有阴道流血，你则应注意是先兆流产的可能了；　……

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