

<<图解孕产妇保健百科全书>>

图书基本信息

书名：<<图解孕产妇保健百科全书>>

13位ISBN编号：9787538727982

10位ISBN编号：7538727981

出版时间：2009-10

出版时间：崔钟雷 时代文艺出版社 (2009-10出版)

作者：崔钟雷 编

页数：480

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>

<<图解孕产妇保健百科全书>>

前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0-3岁育儿知识百科全书》、《0-3岁饮食百科全书》、《0-4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0-3岁育儿知识百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0-3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0-4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世，会让更多家庭实现优生、优生、优教的美好愿望。

<<图解孕产妇保健百科全书>>

内容概要

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0-3岁育儿知识百科全书》、《0-3岁饮食百科全书》、《0-4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0-3岁育儿知识百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0-3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0-4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世，会让更多家庭实现优生、优生、优教的美好愿望。

书籍目录

第一章 孕前准备一、常识知多少1.最佳受孕年龄2.最佳受孕季节3.怎样计算排卵日4.孕前生物钟的调节及生物钟的算法5.选择胎宝宝的性别6.宝宝的智力与遗传的关系7.暂缓受孕的情况8.不宜怀孕的情况9.何谓不孕不育10.男性不育的原因11.如何治疗男性不育12.女性不孕的表现13.如何治疗女性不孕14.如何成功受孕15.人工受孕及其成功率二、行动倒计时1.提前一年作全身健康检查2.提前11个月注射乙肝疫苗3.提前10个月改变不良生活习惯4.提前8个月注射风疹疫苗5.提前6个月看牙6.提前3个月补充叶酸7.可以提前3个月注射的其他疫苗8.提前1个月洗牙三、一切为了宝宝1.孕前生理功能调适及锻炼2.孕前营养调整3.孕前要慎重服药4.制订完美的怀孕计划5.孕前心理6.准爸爸要注意的事7.和谐的性生活8.为宠物搬家9.负责的准父母不要吸烟10.负责的准父母不要喝酒11.清洗果蔬有方法第二章 孕期保健一、孕妈妈保健1.定期检查2.避免室内噪声危害3.避免光源的危害4.禁止接触有毒物品5.禁止接触放射线及长时间看电视6.地毯对孕妈妈的危害7.孕妈妈就寝有讲究8.孕妈妈的衣着打扮9.如何选择床上用品10.温馨的居室环境11.重视日常小动作12.上班孕妈妈的注意事项13.哪些孕妈妈应作产前诊断14.孕妈妈应定期化验尿蛋白15.怀孕早期应作白带检查16.孕期作B超检查须谨慎17.孕期慎作胎儿镜检查18.孕早期的性生活19.孕妈妈不宜染发或烫发20.孕妈妈应避免静电危害21.孕妈妈要慎用风油精22.孕妈妈如何清洁外阴23.正确预防孕妈妈贫血24.孕妈妈要注意补钙25.补钙过量对胎宝宝健康不利26.孕妈妈宜穿背带裤27.孕中期的性生活28.孕妈妈要加强冬季保健29.孕妈妈如何计算标准体重30.孕期牙齿疾病防治31.孕期常见病症及防治32.使用家电须谨慎33.怀孕中期家居须知34.温馨的家庭氛围35.孕中期乘坐交通工具的注意事项36.服用过敏性药物须谨慎37.孕期如何养发38.孕期。肾结石的防治39.妊娠高血压综合症的防治40.夏夜露宿纳凉对孕妈妈的危害41.乳房保健不可马虎42.妊娠性皮炎43.及时查胎位44.孕妈妈的体形与难产的关联45.孕晚期的性生活46.孕晚期的注意事项47.如有远行如何应对48.妊娠反应的十种情况49.孕期剧烈呕吐的应对50.宫外孕的解决方法51.孕期贫血的防治52.妊娠中毒症的防治53.妊娠期的羊水量54.手指麻木无力的防治55.肥胖孕妈妈的保健56.瘦弱孕妈妈的保健57.矮小孕妈妈的保健二、胎宝宝保健1.感受生命的律动2.胎宝宝教育3.对胎宝宝有明显危害的药物4.营养不良对胎宝宝的影响.....第三章 临产备战第四章 产后指南第五章 特殊妈妈孕产保健附录1 孕期检查重点附录2 胎宝宝的变化问题集中箱

章节摘录

插图：放射线或同位素等医学检查方法对于胚胎有很明显的致畸作用。

研究表明：妊娠18~20天接受放射线后，可导致受精卵死亡。

妊娠18~40天是胚胎对放射线最敏感的时期，孕妈妈若接受放射线，其畸胎发生的危险率可高达95%左右。

妊娠8~15周是中枢神经系统对放射线最敏感的时期，如果孕妈妈在短时间内接受较大剂量或较长时间内接受较小剂量的X射线，尤其是照射到下腹部或盆腔，可导致宫内胎宝宝发育迟缓，眼、骨等器官多发性畸形。

超声波、微波等也能使胚胎发育异常。

除非特殊情况，正常妊娠不宜采用。

因为超声波对人体组织有很强的穿透力，其产生的较大能量可使物质微粒发生高频振动和凝集，从而损伤周围细胞。

除此之外，孕妈妈看电视的时间也不宜太长，否则，电视屏幕发出的射线会对胎宝宝产生不良影响。

另外，电视机可产生高压静电，导致室内阳离子饱和，阴离子缺乏，从而干扰孕妈妈的情绪及新陈代谢，影响胎宝宝的大脑发育。

因此孕妈妈应控制看电视的时间。

编辑推荐

《图解孕产妇保健百科全书》：知书达礼，健康中国。

知名孕产教授李伯如权威指导。

李伯如教授指导李伯如是哈尔滨三精女子专科医院副院长、原黑龙江省妇产科学会围产医学学会副主任委员、省妇产医学学会委员，从事妇产科医疗教学及科研工作四十余年，从她手中，已有上万名婴儿安全诞生。

为妈妈们倾情打造“生活图书3+2”新模式！

“3”：著名孕产教授李伯如的临床经验+资深编辑的全新视角+优秀美编的时尚设计“2”：海量、全面的信息+全方位的专业知识我们真诚地希望通过“生活图书3+2”的新模式，给每一位妈妈的生活带来轻松、愉悦，可以优雅、从容地度过每一天！

营养食谱引导营养生活产褥期健康关键点特殊妈妈保健有区分日常禁忌保证宝宝安全健康妊娠时期生活点滴要用心孕前准备工作助优生

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>