

<<孕产妇保健大全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健大全书>>

13位ISBN编号：9787538866063

10位ISBN编号：753886606X

出版时间：2011-6

出版时间：黑龙江科技

作者：艾可

页数：389

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>

## <<孕产妇保健大全书>>

### 内容概要

本集录了最新的科学孕育方法及生育养护手段，并由专家对孕前、孕中、产中、产后护理等方面的知识进行了最直接的解答，以轻松的形式、呵护的口吻详尽地告诉准备怀孕或已经怀孕、待产或已经分娩的女性朋友，在不同时期应具备什么样的心理、遇到紧急情况该怎样去应对、怀孕前后如何进行优生胎教、孕前、孕中、产中、产后该摄取哪些营养及生活上的宜与忌等等。

可以说，这样一本集知识性、科学性、实用性于一体的书，是每一位孕产妈妈的贴心朋友，它将陪伴你孕育出最聪明、最健康的宝宝，养护出最美丽、最自信的妈妈，并与你一起度过幸福无比的孕产期。

# <<孕产妇保健大全书>>

## 书籍目录

### 上卷 孕妇保健全书

#### 第一篇 孕前知识

##### 第一章 新婚性生活

###### 第一节 婚期与初夜

###### 第二节 夫妻性生活常识

###### 第三节 性器官的卫生

##### 第二章 最佳孕龄与孕期的选择

###### 第一节 最佳生育年龄与受孕期

###### 第二节 受孕环境与不良影响

###### 第三节 影响受孕的各种不利因素

##### 第三章 生男生女的奥秘

###### 第一节 胎儿的性别是由什么决定的

###### 第二节 控制生男生女的几种人工办法

##### 第四章 孕前的准备与怀孕的判定

###### 第一节 孕前的注意事项

###### 第二节 怎样判断是否受孕

##### 第五章 遗传与子女的健康

###### 第一节 遗传的知识

###### 第二节 父母健康与遗传

###### 第三节 近亲结婚与遗传病

###### 第四节 哪些父母易产生遗传病后代

###### 第五节 遗传性疾病主要有哪些

##### 第六章 优生的知识

###### 第一节 怎样才能实现优生

###### 第二节 怎样才能孕育出聪明宝宝

###### 第三节 孕前需慎重对待的疾病

##### 第七章 有关人工授精的知识

###### 第一节 什么是人工授精及其过程

###### 第二节 精液的采集

#### 第二篇 孕期胎教

##### 第一章 影响胎儿成长的因素

###### 第一节 孕妇的修养对胎儿的影响

###### 第二节 家庭成员在胎教中应起的作用

###### 第三节 外部环境对胎儿发育的影响

##### 第二章 如何进行胎教

###### 第一节 胎儿在母体中的生长发育状态

###### 第二节 胎教对胎儿的作用

###### 第三节 和胎儿沟通的方法

###### 第四节 音乐在胎教中的作用

#### 第三篇 孕期的保健与卫生

##### 第一章 孕期应做的检查与各种注意事项

###### 第一节 预产期的推测及产前检查

###### 第二节 患病孕妇应注意什么

##### 第二章 孕期生活起居的注意事项

###### 第一节 日常生活应注意哪些事项

## <<孕产妇保健大全书>>

- 第二节 各怀孕期的注意事项
- 第三节 季节与日常运动
- 第四节 对胎儿有危害的各种不良习惯
- 第五节 环境污染对胎儿的影响
- 第六节 孕期用药要注意什么
- 第七节 生活中孕妇应坚持和改正的习惯
- 第四篇 孕期的常见疾病与防治
  - 第一章 常见病的预防与治疗
    - 第一节 怀孕后孕妇身体经常会发生的情况
    - 第二节 一些常见病的防治
  - 第二章 流产、难产的预防与治疗
    - 第一节 孕期流产原因及保胎措施
    - 第二节 纠正异常胎位的办法
- 第五篇 孕妇的营养与食谱
  - 第一章 孕妇的合理营养与摄入量
    - 第一节 孕前及孕期的营养要求
    - 第二节 孕期各阶段的不同营养要求
    - 第三节 维生素与微量元素
    - 第四节 孕妇补充营养应注意的问题
  - 第二章 家庭实用孕妇营养食谱
    - 第一节 怀孕第个月
    - 第二节 怀孕第个月
    - 第三节 怀孕第个月
    - 第四节 怀孕第个月
    - 第五节 怀孕第个月
    - 第六节 怀孕第个月
    - 第七节 怀孕第个月
    - 第八节 怀孕第个月
    - 第九节 怀孕第个月
    - 第十节 怀孕第个月
- 下卷 产妇保健全书
  - 第一篇 待产与分娩
    - 第一章 产前的各项准备工作
      - 第一节 孕妇分娩前的身心准备
      - 第二节 母亲应给即将出生的宝宝准备什么C
      - 第三节 产妇分娩前须掌握的常识
      - 第四节 分娩中应掌握的助力与呼吸法
    - 第二章 分娩前后的卫生常识
      - 第一节 产前应了解的卫生知识
      - 第二节 须了解的几种分娩方法
  - 第二篇 月子中的护理与保健
    - 第一章 月子中的生活起居
      - 第一节 产妇月子中的身体调养
      - 第二节 月子期间的饮食
      - 第三节 产后体形的恢复
      - 第四节 月子中的个人卫生
    - 第二章 产后的常见疾病

<<孕产妇保健大全书>>

- 第一节 产后易出现哪些病症
- 第二节 产后一些常见病痛的应对办法
- 第三节 产后一些常见病的防治
- 第三篇 新生儿的保健与喂养
  - 第一章 如何护理新生儿
    - 第一节 怎样判定新生儿的健康状况
    - 第二节 怎样保护好新生儿的重要器官
    - 第三节 新生儿的健康生活环境
    - 第四节 怎样养成新生儿的好习惯
    - 第五节 新生儿的护理
  - 第二章 新生儿的喂养常识
    - 第一节 母乳喂养应注意的事项
    - 第二节 人工喂养应注意的事项
  - 第三章 新生儿常见病症与防治
    - 第一节 怎样通过观察判断新生儿是否健康
    - 第二节 新生儿出现以下情况该怎么办
    - 第三节 新生儿常见病的预防
- 第四篇 月子中的营养要求与食谱
  - 第一章 坐月子中的营养要求及合理饮食
    - 第一节 产妇所需营养素的主要来源与作用
    - 第二节 各种食物怎样加工才合理
    - 第三节 产妇应补充的营养与每天的营养量
    - 第四节 产妇主要需要哪几类营养素
    - 第五节 坐月子每天的饮食搭配
    - 第六节 产妇食物的选择与禁忌
  - 第二章 月子里可供选择的食谱
    - 第一节 产后一天饮食安排
    - 第二节 产后~天饮食安排
    - 第三节 产后~天饮食安排

## 章节摘录

目前主要是采用环境工程和遗传工程疗法。

至于遗传病的预防,根据遗传病多具有先天性、终身性和遗传性的特点,除了要避免近亲结婚、进行产前诊断、禁止有些遗传病人结婚和生育外,还应从如下几个方面入手: 1.大力宣传、普及遗传病相关知识 遗传病相关知识的普及,会提高大家对遗传病的认识,尤其是青年男女在确定自己的婚姻大事时,若能从遗传学的角度考虑,则会大大降低遗传病的发病概率。

2.尽量减少与致变剂的接触 遗传学上把凡是能诱发遗传基因改变的物质称之为致变剂,按其作用的不同,可分为诱变剂和染色体断裂剂。

诱变剂是能导致基因突变的一类物质,日常生活中经常接触到的有亚硝酸盐、乙烯亚酸类、杀虫剂砷类等。

染色体断裂剂是指能诱发染色体畸变的一类物质,如咖啡因、抗生素(丝裂霉素C、放射线菌素D、柔毛霉素)、镇静剂(氯丙嗪、眠尔通),此外,酒精、尼古丁等也是重要的致变剂。

3.检出携带者 在人群中,虽然有些人表现正常,却具有致病基因或易位染色体,能把疾病传递给自己的子女,这种人遗传学上称之为携带者。

检出这类携带者对遗传病的预防有积极的意义。

4.发病前预防 有一些遗传性疾病,要在特定条件下才会发病,比如,G6pD缺乏症患者在服用了抗疟药、解热止痛剂或进食蚕豆等之后才会发生溶血。

对于这样的遗传病,如能在症状出现前尽早检出,让患者禁服上述药和不吃蚕豆等就会终身正常,无病症出现。

而某些有遗传病家族史(包括丈夫的家族)的孕妇一定要及早请教医生,采取积极的预防措施。

五、怎样避免连续生出遗传病患儿 1.认真听取医生的指导 在生出一个遗传病儿之后,无论哪一对夫妻都会陷入深深的不安与忧虑之中,担心下次妊娠还会生出一个可怜的病儿。

在这种情况下,夫妇一定要多了解掌握一些有关遗传的科学知识,不要被第三者及周围的言行所左右。

要严格遵照医嘱去做,树立坚定信念,努力争取在下次妊娠时生个健康的宝宝。

2.调查家族病史 调查时,应就遗传学上的有关事项调查家族及其亲属病史并绘制成图表。调查内容中较为重要的有:家族血统中有患何种疾病的人,因何病何时死亡,是否有出现身体异常、缺陷的人,病人出生在哪一代等等。

在日本,如果孕妇生出患遗传病的新生儿,当丈夫的都强烈地要求医院保密,不但希望背着其他人,甚至不愿让妻子知道。

因此,妻子不了解婴儿真正死因的事例并不稀奇。

其实,无论是丈夫还是妻子,都应该懂得,只有互相信任,互相合作,坚信一定会生出好孩子,毫不隐瞒地互相说出一切心里话,才是唯一正确的方法。

假如夫妻都了解真相,又互相隐瞒,说话小心谨慎,尽量不涉及死去的病儿,这种精神状态,反而对妻子下次的妊娠不利。

因为怀孕的妻子承受的精神负担过重,会影响身体健康。

第五节 遗传性疾病主要有哪些 一、神经管畸形神经管畸形是一种神经系统遗传性疾病,主要表现为神经管闭合不全,如颅裂、脊柱裂、脑脊膜膨出及脊膜髓膨出等,临床上以脊柱裂多见。

.....

## <<孕产妇保健大全书>>

### 编辑推荐

《孕产妇保健大全书》从孕前知识，孕期胎教、保健、饮食，到分娩、产褥期的每一细节都进行了细致科学的全程传授。

<<孕产妇保健大全书>>

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>