

<<十月怀胎>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎>>

13位ISBN编号：9787543948358

10位ISBN编号：7543948354

出版时间：2011-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：优生优育课题组

页数：472

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>

<<十月怀胎>>

前言

孕育是一项神奇而又伟大的工程，从受精卵开始到瓜熟蒂落大约需要280天，即10个月的时间，这是一个充满奇妙感觉的“历险”旅程。

在这近10个月的美丽旅程中，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的甜蜜和骄傲，还有很多的辛苦、迷茫、焦虑与不安。

于是，准妈妈内心的惊喜与不安同在：惊喜一个新生命的到来，不安自己对孕期生活的无知。但孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像做项目一样，一定要有计划地进行。

首先，把握最佳“孕”势，准爸爸和准妈妈要把孕前准备做到家，才能为优孕优生拉开序幕，这就需要我们一点一滴做起。

好“孕”不仅需要我们了解孕育的奥妙，切实“打理”好夫妻双方的生理环境，为精子和卵子的完美结合创造舒适的“温床”，还需要我们打造和谐的夫妻关系，为优孕优生创造良好的心理环境。

例如，做好遗传咨询、做好孕前体检工作、把握怀孕的最佳良机、提前补充叶酸、加强孕前营养、了解胎教知识等。

其次，在怀孕的10个月里，准妈妈与胎宝宝同体共息，准妈妈的营养和情绪，行为活动和生理状态都与胎宝宝休戚相关。

因此，每位准妈妈都必须了解在怀孕的不同阶段怎样做好生活保养工作，怎样摄取食物，怎样进行胎教以及如何应对身体的各种异常信号等。

再次，临近分娩，您是不是很焦虑？是不是有点不知所措？

您一定想知道临产前应做好哪些准备工作，应了解哪些分娩常识，分娩的过程中应如何做，会不会发生什么意外等。

当小生命来到这个世界上，您的身体状况如何？

如何幸福坐月子，饮食起居该如何护理，如何才能尽快恢复？

您的体形还能恢复如初吗？

总之，怀孕的10个月里，您不仅要关注胎宝宝的成长，还要注意自身的保健。

当意想不到的事情发生时，您一定在想：如果能有一位值得信赖的妇产科专家伴随在我的左右，并随时解答我的疑问，该有多好呀！

《十月怀胎优生百科》内容全面，一定会给予您最满意的答案。

本书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学实用的生活智慧，一目了然地介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识，将您特别想知道的知识和关心的问题进行了详细的讲解。

全书没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉您应该做什么，不应该做什么。

同时，书中幽默活泼的小插图，温馨提醒等栏目体现了专家们无微不至的关怀，可使您不仅能学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习中享受它带给您的快乐。

阅读本书，使用本书，会给您的宝宝带来人生的第一笔财富——良好的教育启蒙以及健康的体质，让您更平安、圆满地度过女人生命中的黄金时期，让您的孕期更幸福，让您的家庭更和谐、更美满，让您产后的生活依然阳光、灿烂！

优生优育课题组

<<十月怀胎>>

内容概要

孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像做项目一样，一定要有计划地进行。

《十月怀胎优生百科》寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地将孕期的点点滴滴进行详细的说明。

阅读《十月怀胎优生百科》，使用本书，会让您的宝宝更聪明更健康，让您的孕期更幸福更完美，让您的家庭更和谐更甜蜜！

<<十月怀胎>>

书籍目录

第一篇孕前：把握最佳“孕”势

Part 1 孕育之妙与遗传优生

精卵相遇，奇妙的“生命之吻”

神奇的遗传：宝宝会像谁

生龙生凤有奥妙，七大因素影响生男生女

孕育优质男孩，小细节里有大文章

孕育优质女孩，细微处成就梦想

一种选择两代命运，优生谨遵“四个不”

要孩子千万别草率，十类人须做好优生咨询

莫拿子女赌明天，哪些遗传病病人不宜生育

Part 2 好时有好“孕”

把握卵子与精子的最佳“保质期”

瓜果飘香时，正是孕育的黄金季节

“造人”，把握最佳受孕时机

成功受孕，宜掌握排卵规律

Part 3 好“孕”宜好“食”

想做妈妈，孕前就应加强营养“建设”

养“精”蓄锐，营养专家教准爸爸健康饮食

预防食物污染，为营养备孕扫清障碍

准备怀孕，谨防“祸从口入”

补充叶酸，女性孕前最重要的营养任务

男人孕前补充叶酸，“种子”更优良

Part 4 为孕育搭建安全防护网

孕前检查，女性的“大事件”

孕前检查，男性没有豁免权

准妈妈，莫让不良习惯打乱了您的孕育计划

准爸爸，生健康宝宝要改掉十大不良习惯

有病先治疗，为优生清除“后遗症”

停止避孕，谨慎用药

注射疫苗，孕前建好感染“隔离墙”

成功孕育，当心宠物成“心腹”之患

优生优育，这些工作岗位要暂时调离

Part 5 为天使的孕育打造爱的堡垒

和谐夫妻，优生的重要条件

性生活和谐，提高受孕的概率

做好心理准备，孕育一个代表未来的小生命

给心灵减压，孕育才能更健康

Part 6 胎教预约优质宝宝

胎教，培养人才的奠基工程

胎教不是生出神童的唯一条件

准妈妈，胎教的主角

准爸爸，胎教的主要参与者

胎教，家庭成员都可以参与

第二篇孕中：精心孕育小生命

Part 1 孕1月：好“孕”悄然来临

<<十月怀胎>>

孕期追踪：胎宝宝与母体变化
 小天使从无到有
 不知不觉成为准妈妈
 本月安胎保健指南
 居家保健：生活细安排
 准爸爸的贴心爱妻行动
 准妈妈，自我判断怀孕的“金标准”
 进一步确认怀孕：巧用早孕试纸
 生聪明宝宝，把好孕早期检查第一关
 建立妊娠保健卡，为妊娠上一把“安全锁”
 好日子铭记于心：正确推算宝宝的生日
 早孕之喜，是否向周围的人坦白相告
 100分，准妈妈居家环境打造
 准妈妈的坏习惯，一定要“严惩不贷”
 记好妊娠日记，为处理异常情况提供依据
 “性”福要等待，切实管好自己的情欲
 巧吃会做：同步营养与饮食
 准妈妈本月饮食黄金法则
 大回报，先从微小处改变
 三餐两点心，准妈妈的进食方式
 叶酸，准妈妈的防畸生力军
 拒绝9种食物，远离孕初流产
 水是生命之源，并非多多益善
 遵循饮水之道，胜过吃良药
 滥服补品，会“谋杀”您的胎宝宝
 准妈妈本月一日食谱参考
 本月安胎美食跟我做
 同步课堂：胎教预约聪明宝宝
 营养胎教：平衡膳食是宝宝健康的基础
 环境胎教：宁静是最好的胎教
 音乐胎教：优美的音乐让您舒心安神
 孕期不适：异常情况处理站
 疲倦乏力
 感冒发热
 Part 2孕2月：害喜也感温馨甜蜜
 孕期追踪：胎宝宝与母体变化
 胎宝宝初具人形
 准妈妈悄现呕吐等早孕反应
 本月安胎保健指南
 居家保健：生活细安排
 准爸爸的贴心爱妻行动
 准妈妈喝酒，胎宝宝“醉”
 运动与出行，准妈妈不可无视禁忌
 意外怀孕，谨慎考虑是“流”还是“留”
 新婚初孕，切忌盲目流产
 准妈妈有病硬挺，胎宝宝健康存隐患
 充足睡眠，安胎又养“形”

<<十月怀胎>>

电磁辐射，胎宝宝的“隐形杀手”
 “电脑族”准妈妈，巧选一套防辐射服
 安全孕育，孕初叫停旅游或出差
 漂亮的高跟鞋，准妈妈要忍痛割爱了
 呵护乳房，就是呵护宝宝与健康
 准妈妈洗澡不再是随意的事了
 巧吃会做：同步营养与饮食
 准妈妈本月饮食黄金法则
 孕初宜食食物排行榜
 三次正餐要尽量保证合理
 吃不下饭，不必拘泥于一日三餐
 素食准妈妈，您的营养合理吗
 开胃健脾，改善孕期呕吐食物排行榜
 水果当饭吃，当心吃出个“糖妈妈”
 准妈妈吃饭，不要有“口”无“心”
 妊娠呕吐，让食疗助您渡过难关
 准妈妈本月一日食谱参考
 本月安胎美食跟我做
 同步课堂：胎教预约聪明宝宝
 环境胎教：为宝宝营造健康的宫内环境
 情绪胎教：良好的情绪是胎教成功的一半
 运动胎教：散步是准妈妈最好的运动
 音乐胎教：每天享受一场沁人心脾的“音乐浴”
 语言胎教：小名是您送给胎宝宝的第一份礼物
 孕期不适：异常情况处理站
 妊娠剧吐
 宫外孕
 葡萄胎
 Part 3孕3月：准妈妈孕味初现
 孕期追踪：胎宝宝与母体变化
 小天使可正式称为胎宝宝了
 准妈妈害喜更严重了
 本月安胎保健指南
 居家保健：生活细安排
 准爸爸的贴心爱妻行动
 产前检查，按部就班保母子平安
 产前B超检查，并非多多益善
 准妈妈经常“开夜车”，胎宝宝不喜欢
 孕期拔牙，小举动会惹出大祸端
 孕初疲倦困扰，专家有高招
 准妈妈上下班，安胎“黄金招”
 准妈妈爱“孕动”，一举两得
 运动安胎，有些准妈妈要“叫停”
 着装与美容，准妈妈有原则
 三种准备，切实预防“凉席病”
 化纤类内衣，健康孕育的绊脚石
 笑之有度，准妈妈不可小视

<<十月怀胎>>

靓肤保养，准妈妈有秘籍
 隐形眼镜，潜藏“隐形危害”
 手机，母子健康的“撒手锏”
 巧吃会做：同步营养与饮食
 准妈妈本月饮食黄金法则
 准妈妈最好的饮食习惯：清淡低盐
 准妈妈的绿色“牛乳”：豆制品
 辛辣调味品，准妈妈应慎食
 玉米，胎宝宝智力增长的“脑黄金”
 油炸食品，准妈妈的“最怕”
 滥补维生素，准妈妈危害多多
 七大饮食陷阱，准妈妈切勿踏入
 准妈妈本月一日食谱参考
 本月安胎美食跟我做
 同步课堂：胎教预约聪明宝宝
 性格胎教：母亲的好性情影响胎宝宝一生
 音乐胎教：优美的音乐是一种良好的心境
 环境胎教：胎宝宝喜欢温馨美满的家庭环境
 联想胎教：想象宝宝完美的样子
 抚摸胎教：用双手传递您的爱
 孕期不适：异常情况处理站
 先兆流产
 孕期尿频_=
 孕期色素沉淀
 Part 4孕4月：逐渐摆脱妊娠反应
 孕期追踪：胎宝宝与母体变化
 胎宝宝出现了令人激动的胎心音
 孕吐反应，准妈妈渐告结束
 本月安胎保健指南
 居家保健：生活细安排
 准爸爸的贴心爱妻行动
 胎动，胎宝宝安危的“晴雨表”
 胎心音，胎宝宝健康与否的警报器
 巧用托腹带，把宝宝的世界托起来
 一个人的体重，两个人的健康
 为了产后不留“纹”，提前“狙击”妊娠纹
 享受“性福”生活，准爸妈要悠着点
 孕味初现，巧选魅力孕妈妈装
 左侧卧位，准妈妈的理想睡姿
 坐车出行，安全带是准妈妈的“保护神”
 指甲油，“披着羊皮的狼”
 染烫发，胎宝宝的健康“杀手”
 巧吃会做：同步营养与饮食
 准妈妈本月饮食黄金法则
 准妈妈补钙，切莫一“钙”而论
 谨慎饮食，把住“病从口入”关
 职场准妈妈，抽屉藏“粮仓”

<<十月怀胎>>

荔枝鲜美可口，食之不可过量
 谷类食物是个宝，准妈妈饮食不能少
 “一个人吃，三个人消耗”的营养策略
 准妈妈营养过剩，调节饮食是关键
 添加剂超标食品，准妈妈要小心
 霉菌污染食品，准妈妈饮食禁区
 准妈妈本月一日食谱参考
 本月安胎美食跟我做
 同步课堂：胎教预约聪明宝宝
 环境胎教：准妈妈要亲近大自然
 行为胎教：一种无声的胎教语言
 情绪胎教：让宝宝感知您的快乐
 语言胎教：与胎宝宝的另类沟通
 抚摸胎教：与胎宝宝最直接的情感交流
 孕期不适：异常情况处理站
 妊娠牙龈出血
 ‘妊娠期腹泄’
 Part 5孕5月：用心感受胎动的快乐
 孕期追踪：胎宝宝与母体变化
 小天使听力形成，脑部发育黄金期
 准妈妈可感受到胎动
 本月安胎保健指南
 居家保健：生活细安排
 准爸爸的贴心爱妻行动
 孕期保健，脚部也是重点保护区
 关爱“私密地带”，别让妇科炎症缠上准妈妈
 准妈妈孕期旅游，应“出入平安”
 准妈妈开车，“贴心守则”应牢记
 小心日光浴成孕育隐患
 莫让厨房成为准妈妈危险的“温床”
 口腔卫生，小事情蕴藏大健康
 巧吃会做：同步营养与饮食
 准妈妈本月饮食黄金法则
 补钙地雷，您“踩”了几个
 DHA，胎宝宝补充智力的“脑黄金”
 坚果，胎宝宝的“强脑之果”
 罐头食品，胎宝宝健康的“减分器”
 薯条、薯片，准妈妈享了口福伤了健康
 准妈妈头晕，巧饮食帮您渡难关
 准妈妈本月一日食谱参考
 本月安胎美食跟我做
 同步课堂：胎教预约聪明宝宝
 语言胎教：与胎宝宝进行贴心的交谈
 光照胎教：让宝宝感知光明
 音乐胎教：让胎宝宝与准妈妈通过音乐产生共鸣
 行为胎教：培养具有良好习惯的胎宝宝
 运动胎教：让母子一块儿“动”起来

<<十月怀胎>>

孕期不适：异常情况处理站

妊娠贫血

孕期腿部抽筋

妊娠期鼻出血

Part 6孕6月：准妈妈孕味十足

孕期追踪：胎宝宝与母体变化

宝宝模样像个小老头

下腹部隆起更为突出

本月安胎保健指南

居家保健：生活细安排

准爸爸的贴心爱妻行动

不良情绪，健康孕育的“定时炸弹”

迷恋汽油味，准妈妈优生之“大忌”

保养指甲，方寸之地健康有讲究

劳动是最好的医生，准妈妈快乐做家务

水中运动，准妈妈“一举两得”

学做准妈妈操，生健康宝宝

呵护乳房，为宝宝准备“粮仓”

密切关注你的肚皮——胎动

准妈妈乘车的“安全守则”

严重噪声，优生路上的“打劫者”

巧吃会做：同步营养与饮食

准妈妈本月饮食黄金法则

妊娠黄褐斑，防治“英雄榜”

准妈妈水肿，巧吃过“肿”关

过食水果，当心“两败俱伤”

长期高脂饮食，健康孕育的“拦路虎”

准妈妈嗜冷饮，爽了口却苦了胃

感冒不用药，“私家厨房”帮准妈妈解烦恼

准妈妈本月一日食谱参考

本月安胎美食跟我做

同步课堂：胎教预约聪明宝宝

艺术胎教：及早开启宝宝的艺术之门

文学胎教：让胎宝宝接受文学的熏陶

联想胎教：让美好的想象“干预”宝宝

情绪胎教：好心情决定好胎教

光照胎教：阳光“进补”，准妈妈少不了

孕期不适：异常情况处理站

妊娠腰痛

妊娠高血压综合征

白带增多

Part 7孕7月：为宝宝出生做准备

孕期追踪：胎宝宝与母体变化

光明与黑暗，小天使能够区分啦

准妈妈，为何逐渐睡得不安稳

本月安胎保健指南

居家保健：生活细安排

<<十月怀胎>>

准爸爸的贴心爱妻行动

肚子“突飞猛进”，洗头成为一件“苦差事”

准妈妈穿鞋袜有“心经”

孕期小问题，健康藏危险

避孕套，“性”福生活的保护伞

皮肤保养，重视面部T型区

准妈妈戴胸罩，小细节有大讲究

准妈妈酣然入眠，好方法任您选

电吹风，健康孕育的“双刃剑”

“大肚婆”也可以“臭美”

准妈妈留神：当心成为“备物狂”

预防难产，准妈妈要注意

巧吃会做：同步营养与饮食

准妈妈本月饮食黄金法则

准妈妈狼吞虎咽，小心胃肠招祸端

准妈妈吃酸，蔬果成首选

鸡蛋虽可贵，食之应有度

准妈妈贫血，巧选“补铁摇篮”

蛋白质补充，准妈妈要适可而止

准妈妈本月一日食谱参考

本月安胎美食跟我做

同步课堂：胎教预约聪明宝宝

语言胎教：将美感和情趣传递给胎宝宝

环境胎教：警惕环境中的“隐形刺客”

音乐胎教：让胎宝宝沉浸在音乐的海洋

运动胎教：两种姿势缓解孕期腰酸背痛

情绪胎教：准爸爸要帮助妻子消除顾虑

孕期不适：异常情况处理站

妊娠便秘

妊娠期痔疮

妊娠期胃灼热症

胎宝宝宫内发育迟滞

Part 8孕8月：宜参加分娩学习班

孕期追踪：胎宝宝与母体变化

小天使为出生做最后的准备

准妈妈会时常感到喘不上来气

本月安胎保健指南

居家保健：生活细安排

准爸爸的贴心爱妻行动

准妈妈“筑长城”，胎宝宝很厌烦

准妈妈坐立行走，皆需“循规蹈矩”

肚子异常隆起，准妈妈莫疏忽

妊娠晚期，准妈妈旅行要三思而后行

胎位，选择顺产或剖宫产的“指示器”

准爸妈最后的考试：参加分娩学习班

做足准备，避免会阴侧切

巧吃会做：同步营养与饮食

<<十月怀胎>>

准妈妈本月饮食黄金法则

扬长避短，巧饮食成就“魅力准妈妈”

吃得太咸，孕晚期饮食之大忌

鱼类是健康食品，但不可“一视同仁”

失眠，饮食调理让您轻松入梦乡

准妈妈体质过敏，要对海鲜说“bye-bye”

准妈妈本月一日食谱参考

本月安胎美食跟我做

同步课堂：胎教预约聪明宝宝

游戏胎教：与胎宝宝做游戏不是天方夜谭

音乐胎教：倾听《梦幻曲》

美术胎教：陶冶胎宝宝的情操

语言胎教：不断扩大对话的内容与范围

孕期不适：异常情况处理站

妊娠期瘙痒症

孕期水肿

胎位不正

早产

静脉曲张

Part 9孕9月：注意控制情绪和性行为

孕期追踪：胎宝宝与母体变化

胎宝宝开始为出生做准备

准妈妈的行动变得更为艰难

本月安胎保健指南

居家保健：生活细安排

准爸爸的贴心爱妻行动

警惕：准妈妈运动的危险征兆

准妈妈纳凉，电风扇久吹要不得

大肚妈妈用空调，把握“三大注意”

久坐久站，静脉曲张与准妈妈“有缘”

冬季保暖，胎宝宝不爱电热毯

职场准妈妈，您该休产假了

学习一套缓解待产疼痛操

准妈妈爱干净，床上用品要勤洗勤换

巧吃会做：同步营养与饮食

准妈妈本月饮食黄金法则

常吃精米精面，准妈妈健康要打折

发芽土豆，侵袭健康的“黑面杀手”

少而精，孕末期饮食要有“挑拣”

刺激性食物，想说爱你不容易

孕晚期大量进补，准妈妈“得不偿失”

准妈妈本月一日食谱参考

本月安胎美食跟我做

同步课堂：胎教预约聪明宝宝

文学胎教：给胎宝宝补充点文学营养

光照胎教：给宝宝前进的动力

情绪胎教：永远保持一颗宁静的心

<<十月怀胎>>

音乐胎教：反复听一段音乐

语言胎教：给胎宝宝讲故事

孕期不适：异常情况处理站

妊娠期心脏病

脐带绕颈

羊水异常

胎动异常

Part 10孕10月：随时等待天使的降临

孕期追踪：胎宝宝与母体变化

胎宝宝就要出生了

准妈妈进入妊娠>中刺期

本月安胎保健指南

居家保健：生活细安排

准爸爸的贴心爱妻行动

临近分娩，准爸爸应随时待命

产前备战，坚持运动是明智之举

产前用品准备清单

缓解焦虑情绪，勇敢面对分娩

产前检查，坚持到底就是胜利

胎教，不可半途而废

巧吃会做：同步营养与饮食

准妈妈本月饮食黄金法则

补充营养，为待产妈妈做好准备

巧克力，准妈妈的“助产大力士”

待产美食排行榜

准备剖宫产妈妈的饮食经

准妈妈本月一日食谱参考

本月安胎美食跟我做

同步课堂：胎教预约聪明宝宝

文学胎教：让胎宝宝接受点传统启蒙教育

情绪胎教：以良好的心态迎接分娩

语言胎教：让胎宝宝了解宫外的世界

音乐胎教：让母子在舒缓的音乐中共鸣

胎教总结：早教还需持续

孕期不适：异常情况处理站

尿频

早破水

过期妊娠

第三篇分娩：迎接小生命的到来

Part 1第一阅读：产前备战常识

选择分娩医院，准爸妈要慎之又慎

去医院待产，把握“黄金时间”

对号入座，您是否需要提前待产

感恩母爱，自然分娩有利于优生

剖宫产PK自然分娩

这些情况，“剖”是明智之举

产房里的尴尬事，准妈妈要做到“心中有数”

<<十月怀胎>>

分娩时大喊大叫不利于分娩

准爸爸，最佳分娩陪护人

Part 2产程直击：分娩进行时

临产三信号：宫缩、见红、破水

临产禁忌，牢记心间

三大产程，全程直播分娩过程

助产爸爸，产房内的职责

双胞胎分娩，切莫慌乱

待产妈妈须知：做侧切的几种情况

第二产程，准妈妈用力的黄金时段

听到宝宝的哭声，新妈妈如释重负

Part 3特别关注：常见产程意外

宫缩乏力

前置胎盘

胎盘早期剥离

胎宝宝窘迫

妊娠高血压综合征

脐带脱垂

产中及产后大出血

早期破水合并感染

难产

第四篇产后：健康恢复不打折

Part 1饮食误区，新妈妈谨防踏入

误区一：产后喝红糖水越多越好

误区二：产后吃鸡蛋越多越好

误区三：产后不能吃青菜

误区四：产后不能吃水果

误区五：产后要多喝母鸡汤

Part 2“极致”营养，产褥期的关注焦点

产后1~2周：合理饮食促进伤口愈合、恶露排出

产后3~4周：合理饮食促进脏腑调理、组织修复

产后5~6周：合理饮食促滋补元气、增强体质

产后7~8周：合理饮食促养颜美容、修身健体

Part 3产后塑身，还新妈妈“魔鬼”身材

产后塑身，把握黄金时期

“美腹计”，让您远离大腹便便

产后妈妈也有做人美胸

新妈妈也能有纤瘦玲珑的细腰

纤纤玉臂，新妈妈也可以拥有

塑造性感美腿

做个小S一样的翘臀“辣”妈

皮肤粗糙，会保养让您摆脱烦恼

私处保养，让老公感觉到原来的您

Part 4生活小细节，健康大智慧

坐月子不等于“卧床休息1个月”

轻松坐月子，4种方式供您选择

重视产后检查，防患于未然

<<十月怀胎>>

产后睡姿，新妈妈有讲究
产后减压，新爸爸要及时疏导
会阴清洁，小事情有大讲究
关注宝宝的“粮袋”——乳房
舒适的居住环境，新妈妈的“安乐窝”
安全坐月子，要顺应四季变化
新妈妈特别关注：月子里能否洗头洗澡
让头发焕发迷人光彩
产后“性”福，您要等待多长时间
产后不避孕，健康祸患多
Part 5 产后不适，专家级的生活调理
产后腹痛
产褥期感染
产后身痛
子宫复原不全
产后恶露不绝
急性乳腺炎
产后脱发
乳头皲裂

<<十月怀胎>>

章节摘录

版权页：插图：为了生一个健康聪明的宝宝，一个不可忽视的关键因素是杜绝近亲婚配。

近亲结婚是指直系血亲和三代以内旁系血亲者互相婚配。

所谓直系血亲就是有直接血缘关系的亲属，如祖父母、外祖父母、父母、子女、孙子女、外孙子女。三代以内的旁系血亲是指除直系血亲以外，在三代以内有共同祖先的亲属，如兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹及叔伯、阿姨、姑舅等。

近亲由于有共同的祖先，其所携带相同病理基因的可能性比一般非亲属之间要大得多，即两个致病基因相遇的机会增加。

也就是说，发生遗传病的机会增加。

研究表明，随机婚配的人群中，隐性遗传病发病率只有1 / (1万) 至1 / (100) 万，而近亲结婚隐性遗传病发病率增高至1 / 1000到1 / (1万)。

同时，近亲结婚还会导致多基因遗传病发生率增高，以及新生儿、婴儿死亡率增高，如智力低下、先天性心脏病、无脑儿、脑积水、脊柱裂等多基因遗传病发生率均高于随机婚配者的子女几倍。

世界卫生组织调查结果显示，近亲结婚所生婴儿死亡率为8.1 %，而随机婚配所生婴儿死亡率仅为2.4 %。

可见，近亲结婚对子女的不良影响是多方面的。

它降低了人口素质，使遗传病发生率成倍升高，影响民族的健康发展。

我国《婚姻法》规定禁止近亲结婚是有科学根据的。

因此，为家庭幸福着想，从民族健康利益出发，杜绝近亲结婚，为国家培养优秀的后代，是我们每一个公民的责任和义务。

<<十月怀胎>>

编辑推荐

《"80后"新一代孕妈妈的幸福之门:十月怀胎优生百科(经典珍藏版)》：量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识内容翔实：关注细节，详解孕期你想知道的所有问题安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的孕产方案不一样的孕育，不一样的未来

<<十月怀胎>>

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>