

<<孕产妇保健科学方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健科学方案>>

13位ISBN编号：9787802036314

10位ISBN编号：7802036313

出版时间：2009-1

出版时间：欧阳晓霞 中国妇女出版社 (2009-01出版)

作者：欧阳晓霞

页数：260

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>

<<孕产妇保健科学方案>>

前言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子，能够健康活泼、智力超群，能够承托他们所寄予的厚望，成为他们的骄傲。

但是，从新妈妈初期怀孕到顺利产出可爱的宝宝，直至开发他们的无穷潜力，都是一项科学系统的“工程”，涉及方方面面的工作和知识，尤其是我们已经进入21世纪，科学知识的爆炸式增长，使许多行业、工作都出现了崭新的变化。

优生优育、科学教育已经成为国人的共识，这需要年轻的父母们以科学知识为依托，用爱心、耐心和细心去哺乳、抚养自己的宝宝。

《孕产妇保健科学方案》立足实用、视野开阔，在力求知识性和实用性的同时，博采众家之长，并紧跟时代步伐，力求从多方面、多角度阐述现代科学中有关孕妇优生保健的相关知识。

融科学性、指导性和实用性于一炉，内容全面、翔实，结构科学严谨，脉络自然分明，文字通俗易懂，堪称一本可现查现用的孕产妇保健知识全书。

<<孕产妇保健科学方案>>

内容概要

《孕产妇保健科学方案》力求从多方面、多角度阐述现代医学中有关孕妇优生保健的相关知识。融科学性、指导性和实用性于一身。

内容全面、翔实，结构科学严谨。

脉络自然分明，文字通俗易懂，堪称一本可现查现用的孕产妇保健知识全书。

我们的专家来自权威的医疗及研究机构。

本着实用、全面、科学的宗旨，认真编写了《孕产妇保健科学方案》，此书好比是一名家庭顾问，她会让你如愿以偿，使你家庭幸福美满！

<<孕产妇保健科学方案>>

书籍目录

第一章 孕前的各项准备

1. 遗传学知识
 - (一) 什么是遗传
 - (二) 遗传病的特点
 - (三) 遗传病的种类
 - (四) 受孕前怎样进行遗传咨询
 - (五) 近视会遗传吗
 - (六) 身高与遗传有何关系
 - (七) 容貌与遗传有何关系
 - (八) 血型的遗传关系
2. 孕前保健常识
 - (一) 孕前保健的意义
 - (二) 孕前保健的主要内容
 - (三) 驾车与男性生育能力
 - (四) 男性吸烟与生育能力
 - (五) 胡萝卜对女性的影响
 - (六) 女性吸烟易患不孕症
 - (七) “心焦难得子”的原因
 - (八) 男性预防不育的措施
 - (九) 维护生育能力应注意的几点
 - (十) 新婚夫妇不应怀孕
 - (十一) 不孕不育者可适当选用粥疗
3. 孕前心理准备
 - (一) 孕前心理准备的主要内容
 - (二) 树立生男生女都一样的正确观念
 - (三) 和谐的孕前心理环境
 - (四) 提前做好妊娠反应的心理准备
 - (五) 消除忧虑
 - (六) 受孕心理对胎儿有什么影响
 - (七) 受孕的最佳心理状态
4. 完美的性生活
 - (一) 怀孕对性生活的影响
 - (二) 怀孕早期的性生活
 - (三) 孕中期适度的性生活有益于健康
 - (四) 怀孕晚期的性生活
 - (五) 孕期房事体位
 - (六) 应有正常的性心理认识
5. 孕前的物质准备
 - (一) 内衣的准备
 - (二) 外衣的准备
 - (三) 鞋子的准备
 - (四) 准备音乐唱片、磁带
 - (五) 经济准备
 - (六) 受孕环境的准备
6. 孕前的营养准备
 - (一) 重视标准体重
 - (二) 纠正营养失衡
 - (三) 丈夫也要合理补充营养
 - (四) 丈夫要重视的饮食营养守则
 - (五) 应避免其他各种食物污染
7. 怀孕最佳时机
 - (一) 最佳受孕的条件
 - (二) 计划受孕的时间
 - (三) 怎样才能容易受孕

第二章 女性的怀孕过程

1. 精子和卵子
 - (一) 精子的产生机制
 - (二) 什么是正常的精液
 - (三) 卵子的产生机制
 - (四) 卵子的成熟过程
 - (五) 认识卵子
2. 受精的生理机制
 - (一) 受精时间和部位
 - (二) 精子的顶体反应
 - (三) 受精过程
3. 孕卵的着床
 - (一) 子宫内膜的准备
 - (二) 着床过程
 - (三) 着床的抑制
4. 生男生女的奥秘
 - (一) 生男生女的科学解释
 - (二) 科学控制生男生女的方法
 - (三) 胎儿性别的科学预测

第三章 妊娠与女性生理心理变化

1. 妊娠的机制
2. 妊娠期生理变化
 - (一) 妊娠早期的生理变化
 - (二) 妊娠时身体各系统的演变
 - (三) 常见的妊娠反应
 - (四) 应当重视妊娠日记
3. 妊娠中女性的心理变化
 - (一) 妊娠期女性的心理特征
 - (二) 孕中期妻子常见的要求
 - (三) 怎样才能有正确的妊娠心理
 - (四) 什么是“产前抑郁”
 - (五) 妊娠女性应注意情绪对胎儿的影响
4. 妊娠的早期诊断和应对
 - (一) 孕早期应做的化验检查
 - (二) 孕早期应做阴道检查
 - (三) 孕早期应检查白带
 - (四) 怎样使用验孕笔
5. 异位妊娠的种类与成因
 - (一) 罕见的异位妊娠
 - (二) 输卵管妊娠
 - (三) 卵巢妊娠
 - (四) 子宫颈妊娠
 - (五) 残角子宫妊娠
 - (六) 子宫切除术后之异位妊娠
 - (七) 宫壁妊娠
 - (八) 宫角妊娠
 - (九) 腹腔妊娠
 - (十) 宫外、宫内复合妊娠
 - (十一) 子宫憩室妊娠

第四章 孕产妇孕期防病与保健

1. 流产
 - (一) 先兆流产
 - (二) 难产流产
 - (三) 不完全流产

第五章 孕期中饮食与营养

第六章 孕妇的运动保健

第七章 孕妇的着装与美容护理

第八章 孕期中母体、胎儿的变化与保护

第九章 孕妇产前的准备工作与注意事项

第十章 轻松安全分娩

第十一章 产妇身心的恢复与保健

第十二章 产后疾病的治疗与保健

<<孕产妇保健科学方案>>

章节摘录

第一章 孕前的各项准备 1. 遗传学知识 (二) 遗传病的特点 每个人都继承父母及上几代的遗传基因, 这些基因有些是健康的, 也有些是带疾病的。

遗传性疾病的种类很多, 目前已知有4000多种。

不同的遗传性疾病, 其遗传的方式也不一样, 有的病可以在下一代出现, 有的病则在第二三代以后才发病。

遗传病具有先天性、终身性和遗传性的特点。

遗传病很难治疗, 主要是注意预防。

要避免近亲结婚。

我国婚姻法规定, 禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚。

直系血亲指相互之间有直接血缘关系的人, 包括生育自己和自己生育的上、下各代, 如父母和子女、祖父母和孙子女、外祖父母和外孙子女等。

旁系血亲指出自祖父母、外祖父母的血亲, 除直系血亲外, 都是旁系血亲。

三代指从本身这一代算起, 向上推数三代和向下推数三代。

所谓三代以内的旁系血亲, 就是指祖父母和外祖父母以下同源而出的旁系血亲。

人体细胞有46条染色体, 其中一半来自父亲, 另一半来自母亲, 直系血亲和三代内旁系血亲的男女双方有很多基因是相同的。

父女、母子间有 $1/2$ 基因是相同的; 祖孙或同胞间, 有 $1/4$ 基因是相同的; 伯、叔、舅、姑、姨与内外侄女、侄甥之间, 有 $1/8$ 基因是相同的; 堂、姑、姨表兄弟姐妹之间, 有 $1/16$ 基因是相同的。

亲缘之间, 由于相同的基因较多, 结婚后致病基因组成纯合子的机会也多, 从而使遗传病的发病率增高。

为了提高民族健康素质, 提高人口质量, 禁止近亲婚配。

表兄妹如已婚, 婚则禁止生育。

遗传病与一般疾病比较, 一是某些遗传病在每一代中发病的个体是按一定的比例出现的; 二是遗传病仅按亲子关系在家族中传递, 不会传递至无亲缘关系的个体; 三是大多数遗传病都是终身性的。

人类遗传性疾病的遗传方式是多种多样的, 归纳起来可分为单基因遗传病、多基因遗传病和染色体病三类。

<<孕产妇保健科学方案>>

编辑推荐

《孕产妇保健科学方案》是最权威、最全面、最科学的孕产妇保健安全准则，最时尚、最实用、最贴心的新妈妈产后恢复要点。

<<孕产妇保健科学方案>>

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>