

<<准妈妈天天读>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈天天读>>

13位ISBN编号：9787533734527

10位ISBN编号：7533734521

出版时间：2006-11

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：马新

页数：406

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>

## <<准妈妈天天读>>

### 内容概要

本书在编写过程中力求文字简练，通俗易懂，集实用性、科学性与趣味性于一体，体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨。

全书包括准备做妈妈、妊娠早知道、妊娠10个月(孕0~40周)、妊娠反应、妊娠过程中常见症状、合理的营养与膳食、工作与生活、阳光运动、胎儿教育、妊娠期安全用药、妊娠期的安全性生活、高龄妊娠、细说胎儿安全杀手、妊娠异常情况与保健、妊娠期合并疾病对胎儿的影响、临产准备、安全分娩、产褥期的康复生活等内容，共计303个大题目。

为准妈妈打消孕育过程中的顾虑，轻松愉快地度过这段奇妙之旅，提供了良好的知识保障。

书籍目录

准备做妈妈 妊娠早知道 妊娠10个月(孕0~40周) 妊娠反应 妊娠过程中的常见症状 合理的营养与膳食工作与生活 阳光运动 胎儿教育 妊娠期安全用药 妊娠期的安全性生活 高龄妊娠 细说胎儿安全杀手 妊娠异常情况与保健 妊娠期合并疾病对胎儿的影响 临产准备 安全分娩 产褥期的康复生活

## 章节摘录

书摘(1)最佳受孕年龄 从生理的角度来看,女性生殖器官及各个脏器功能一般在20岁以后才发育成熟。

若过早地怀孕生育,胎儿会同仍在发育阶段的母亲争夺营养,对母亲健康和胎儿发育都不利。

然而,母亲年龄过大,超过35岁,对孕育健康胎儿也不利。

因为,随着妇女年龄增大,卵子逐渐老化,遗传物质容易发生畸变,先天性畸形和痴呆儿的发生率随之增高。

另外若妇女小于20岁或超过35岁以后怀孕生育第一胎,母亲发生宫缩乏力、胎位不正、胎儿发育不良等异常的概率会显著增加,新生儿容易发生窒息、损伤和死亡。

优生除了与妇女的年龄有关外,还与男性的年龄紧密相关。

男性在不满22岁时,尽管已有生育能力,其生殖系统的发育仍未完全成熟,所产生的精子数量较少,质量较低,此时生育会使新生儿先天性畸形的发生率增加,智力发育也会受到影响。

但是,男性年龄过大也不利于优生。

统计数字表明,新生儿死亡率随着父母的年龄增大而增加,父亲年龄超过40岁生育,其子女的畸形发生率是正常生育年龄对照组的1倍。

因为,父亲的年龄过大其精子较易发生基因突变,使婴儿先天性疾病的发生率明显增加。

通常,男子到45岁以后,其睾丸的功能出现明显衰退现象,但生育功能可延续到70岁左右。

根据大量资料分析表明:妇女的生育年龄以23~29岁最为适宜,最迟不能超过35岁;男性最佳的生育年龄为25~35岁。

在这期间,夫妻双方生活经验丰富,精力充沛,有利于抚育好婴儿。

(2)最佳受孕季节 一年四季的变化对人类受孕、胚胎发育和分娩有明显的影

春季——虽春暖花开,气候、温度适宜,但却是风疹病毒感染、呼吸道疾病等传染性疾

病高发、流行季节。

夏季——天气炎热。

冬季——天气寒冷,不宜进行户外活动。

而夏末秋初9月份左右受孕,次年6月份左右分娩,为最佳受孕季节和最佳分娩月份。

因为在初秋时节,天气凉爽,气候温暖舒适,睡眠、食欲不受影响。

这时,各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市,肉、鱼、蛋、奶也很充足,为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件,对胎儿大脑的发育十分有利。

待隆冬来临之际,孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期。

到了养教并重的妊娠中后期,已是鸟语花香、景色宜人之时,为胎教提供了理想的外界环境。

临产时,正是凉爽适宜的春末夏初,可以避免婴儿出生后因天气炎热而生痱子,也有利于产妇的饮食调节,有益于产妇身体的恢复,以便更好地哺育婴儿。

(3)最佳受孕时间 最新的研究表明,在排卵期的前3天及当天,性交后受孕率较高,而排卵的当天受孕率最高。

另外,精子、卵子都有旺盛期和衰弱期。

卵子正常生命的最佳时期,是在排卵后12小时以内。

24小时以后,就会变形、衰老、质量下降。

精子从女性阴道进入输卵管,也只能成活48小时。

为了增加受孕机会,提高胎儿质量,首先要掌握女方排卵日期。

女性1个月只排一次卵,一般情况下是在下次月经来潮前第14天前后的1~2天,这时女方性兴奋也容易出现。

性交次数过频、过疏均不利于受孕。

性交间隔时间过短,精液稀薄,精子数相对减少;性交间隔时间过长,精子在体内存留时间较长,其质量相对下降,不利于受孕和优生,通常要在性交前节欲3~5天,以保证足够数量的、高质量的精子受精。

因此应选择在排卵期性交，使精子能在很短时间内与卵子结合，从而孕育出优质胎儿。

P15-16

## <<准妈妈天天读>>

### 编辑推荐

不一样的孕育，会有不一样的未来!为了让广大准备做妈妈的妇女知道如何科学地孕育一个新生命，掌握从妊娠开始到分娩结束整个过程的系统知识，本书详细介绍如何进行孕产期锻炼，如何制订科学的营养计划，如何及时做好与孩子幸福、和谐相处的心理准备等医学科普读物。

内容丰富、深入浅出、通俗易懂、贴近生活、实用性强、图文并茂，适合准妈妈、准爸爸们阅读，也可供妇幼保健工作者参考。

#### 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>