

<<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>