

<<宝宝没有错>>

图书基本信息

书名：<<宝宝没有错>>

13位ISBN编号：9787806895122

10位ISBN编号：7806895124

出版时间：2008-5

出版时间：临江 珠海出版社 (2008-05出版)

作者：临江

页数：269

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>

<<宝宝没有错>>

前言

由于工作的需要，以及“家事、国事、天下事，事事关心”的读书人情怀，无论身在何处，我每天都尽可能翻阅当地至少5-7份报纸杂志，以了解当地风土民情和民生关注热点，再将具有参考价值的内容加以剪贴编整，20余年来所累积的剪报资料已达数万条，分类超过50种，提供我平时研究、演讲和写作之用。

历年来阅读过的新闻报道，岂止千万！

而去年炎热的夏日里一篇篇的报道，却让我打了一个个的寒噤，连续数月，每每思及，心境久久难以平复。

“每30秒，中国就有一名缺陷儿出生。

”“每一年，我国发生的出生缺陷高达100万-120万例。

而这一数字还不包括那些日后逐渐现形的出生缺陷”卫生部妇幼保健与社区卫生司司长杨青说，我国是出生缺陷儿高发国家，全国每年有近100万缺陷儿出生，其中30%在出生前后死亡，40%造成终身残疾，只有30%可以治愈或纠正。

专家们认为，这一严峻的数字背后，很多问题已经不仅仅是科学研究能解决得了的。

专家们还认为，由于我国监测系统的不完善，即使是这一严峻的数字，也可能低估了出生缺陷在我国的实际发生率。

他们甚至预估，我国未来几年的婴儿出生缺陷率还会陡然上升。

更令人沮丧的是，有不少专家认为，缺陷儿出生的原因，多数是不明朗、不确定的。

若果真如此，长此下去，会给我泱泱中华民族的生存带来高度危机，形势之险恶，将更甚于清末的“东亚病夫”。

同时对于生出缺陷婴儿的父母和家庭而言，未来的岁月将是无尽的折磨和终生的痛苦，对于社会也是沉重的负担。

这一切的一切都难以用笔墨来形容。

其实缺陷儿的各种畸形和障碍，主要关键在于受孕前准父母的身心状态，以及受孕后母亲怀胎10月的内外生态。

<<宝宝没有错>>

内容概要

怎样的土地都长草，然而只有肥沃的土地，才能孕育出美丽的花朵和参天的大树。别让宝宝承担莫须有之罪名痛苦一生，因为出生缺陷不是他的错。

<<宝宝没有错>>

作者简介

临江（笔名），为人乐观积极、好学不倦，参加工作后仍不断进修，他擅长将复杂的哲理简单化、通俗化。

由于志在传播正确的健康理念、改善大众健康。

遂以深入浅出、幽默风趣的风格分享其健康理念。

作者具有中医师资格。

并拥有医学博士学位。

历年来。

著有健康类图书数本。

均极为畅销。

并编修自我成长类书籍无数，希望能帮助大众获得身、心、灵全方位的幸福。

<<宝宝没有错>>

书籍目录

第一篇 父母须知1. 每30秒, 一个缺陷儿诞生2. 缺陷与健康3. 浅谈优生优育4. 活力养生餐新闻: 爱吃高糖食品 易生畸形儿第二篇 健康儿孕前准备1. 为何肚子没有动静?2. 你准备好要生小孩了吗?新闻: 中国男儿精子剧减 环境污染严重 1/8夫妇不育妊娠期1. 爱自己就是爱孩子2. 孕妇的声音胎教3. 孕妇的美丽与哀愁4. 孕妇动还是不动?5. 孕妇性还是不性?6. 你的体重正常吗?7. 产检能为你带来什么?8. 异常征兆带来的警讯新闻: 小心!
孕妇压力过大易产下孤僻儿如何生产1. 你想怎样迎接宝宝?2. 在医院以外的地方生产?3. 坚持自然的助产士——周玉惠女士专访新闻: 剖腹产死亡率高 比自然产多3倍产后复原1. 坐好月子身体更好2. 坐月子食谱新闻: 月子补过头 隐藏戴奥辛危机养儿1. 健康的孩子就会美丽2. 母乳最棒3. 哺乳期食谱新闻: 亚洲儿童早夭与哺喂母乳率降低有关第三篇 缺陷儿1. 出生缺陷——父母可以避免的错2. 烟害——害焉?新闻: 孕妇吸烟易产下叛逆儿 孕妇吸二手烟 胎儿DNA受损衣服沾二手烟也会伤宝宝附录第一篇1. 只补充叶酸没有用2. 让宝宝聪明健壮3. 为什么味精罪大恶极?第二篇1. 中国30城市母乳代用品市场状况调查报告2. 美味的同时兼顾健康3. 食谱食材功效查询表第三篇1. 这是你喝的水吗?2. 空气污染怎么办?3. 重金属怎么排?4. 让蔬果不再有农药残留

<<宝宝没有错>>

章节摘录

台湾“中国医药大学”的研究结果发现，被动吸烟的暴露程度与子宫颈癌的癌前病变“子宫颈内上皮细胞瘤”密切相关。

该研究指出，20岁以上的妇女如果每天吸入1包以上的二手烟，持续10年以上，则发生子宫颈癌前病变的风险有3.3-6.1倍；如果持续20年以上，风险将提高到4-7.2倍。

因此，一个家庭之中，夫妻间只要有一个人抽烟，两个人就会同时受害。

3. 停止服用避孕药澳洲新南威尔士大学的妇产科医生曾经研究1000名生下双胞胎的产妇，发现多数都是在停止服用避孕药后6个月内怀孕。

听了这个结论，你可别为了生双胞胎就在孕前猛吞避孕药，因为这些双胞胎中畸形儿的比例也相对比较高，尤其是停药后3个月内就怀孕的比例更高。

避孕药是由两种女性荷尔蒙组成的，服药时这些荷尔蒙会影响到卵巢中的卵子，因此停药后短期内受精的卵子，可能就是受过药物刺激的旧卵子。

所以建议有服用避孕药习惯的妇女，最好在准备怀孕6个月前就停药，改用非药物性的避孕法，以免影响卵子的品质。

当然，如果可以永远不用避孕药更好，因为避孕药可能会导致妇女更年期后更容易罹患疾病，对女性而言，可说是后患无穷！

孕前3个月很多的孕前准备，越早做越好，因为这不只是为了小宝宝做准备，同时也是在为个人的身体健康做准备。

或许有许多人一时改变不了长期以来的生活习惯，实在没有办法“越早做越好”，如果要在半年前就计划半年后要受孕，实在有点难，那么折中的办法是，一定要在准备受孕的3个月前，就要积极去改变。

孕前3个月，是关键。

1. 完成体质调理，摄取健康营养从半年前所进行的活力养生餐饮食，到孕前3个月开始，更需要彻底执行。

夫妻双方将体内毒素完整排除后，即可营造一个无毒的胎儿生长环境，也才能确保胎儿的健康长成。

许多医生建议，准备受孕前3个月开始，就必须摄取营养健康食物，以调整身体体质。

可多吃一些高植物蛋白和维生素丰富的食物，这样可使生殖细胞发育良好。

矿物质的摄取，尤其钙质、铁质、碘、维生素、铜、锌等，都应该均衡。

同时饮食要讲究清淡，让身体保持平衡状态。

根据研究，吃得太咸，会影响肾脏功能运作，容易导致血压上升，并且会在怀孕后期发生妊娠毒血症情形；若吃得太辣，则容易使身体偏燥，致使皮肤变差，影响日后小宝宝的皮肤。

2. 改善体质下一代的体质全由父母亲来决定，如果父母亲有过敏体质，最好能在受孕前好好调理，以免产下过敏儿；如果父母亲的脾胃不好，那么下一代脾胃也不容易太好；同样地，如果你的身体里有任何的毒素，那一定会导致你的胎儿也同时吸收到毒素，造成他身体的不健康 这也就是我建议准备怀孕的夫妇们要调养体质的原因。

3. 补充叶酸等B族营养素叶酸是孕妇体内极重要的营养素，若孕妇缺乏叶酸，除了可能本身产生贫血外，也很容易造成胎儿先天性神经管缺陷，包括无脑症(胎儿大脑无发育，导致死胎或出生不久即死亡之情形)与脊柱裂症(胎儿脊柱产生缺陷将造成各种不同程度的残障)。

因此专家们一致建议，孕前、孕中及孕后的妇女都应该要补充叶酸，一般建议孕前妇女每日补充0.4毫克(即400微克)的叶酸，但若曾经生产过神经管缺损胎儿的母亲，则建议在怀孕前每日服用4毫克(即4000微克)叶酸。

当然，我们都知道，维生素B族的各个成员是互相作用的，任何单一B族营养素的补充，都会导致其他B族营养素的缺乏，因此应更多摄取含丰富B族营养素的天然食物，如深绿色蔬菜、酵母、马铃薯、坚果以及未精加工的全谷类食物等。

4. 禁烟有关吸烟会造成的问题，除了前面提到的之外，还有其他研究证明，1天吸30支烟的男性，其精子存活率将只有49%，1天吸30支烟以上的男性，产生畸形精子的比例超过20%！

<<宝宝没有错>>

这是因为烟草中有超过20种以上的有害成分可以致使染色体和基因发生变化。

所以禁烟这件事情必须要持续，从准备受孕的半年前就要开始做起，最慢不能晚过3个月，若在怀孕前3个月还不停止吸烟或避免接近有烟害的场所，那么它的伤害与影响将会持续，而且深远。

长沙安贞医院的专家指出，至少要戒烟3个月以上，妻子才能怀孕，否则丈夫体内残存的尼古丁会造成胎儿流产、死亡、胎盘损伤、体重过低、畸形、发育不完全等情形。

其实戒烟3个月是不够的，至少1年前就要戒烟，如此才能确保胎儿从第一个细胞开始就是健康的。

5. 滴酒不沾古人认为，若在饮酒之后行房，而因此次行房所产下的小孩，将不容易长寿或患有精神疾病等。

事实上，酒精会影响神经系统，也会伤害生殖细胞。

长期酗酒的女性，容易导致精子发育不良、精子活力下降等情形。

研究显示，长期饮酒或大量饮酒会造成慢性或急性酒精中毒，致使70%以上的精子发育不良或丧失活力；长期酗酒的女性，会产生卵子发育迟缓的现象。

有专家认为，有计划要生育孩子的男性，至少要在最近一次醉酒后3个月才让妻子受孕，因为醉酒一次让精子受到的伤害并非一两天就可以恢复，想要恢复到醉酒之前的质量，至少需要3个月才行。

更有研究指出，有长期饮酒习惯的女性，比较容易产生流产、早产、胎死腹中、畸形儿、体重不足儿等状况。

酒精会在体内残留，如果在残留期怀孕，则酒精的影响效果将会直接传给体内胎儿，使得胎儿的神经细胞分裂受到阻碍，造成神经中枢系统的缺损。

美国曾经有过一批非常著名的“星期天婴儿”，他们都是在父母周末狂欢、抽烟喝酒后怀孕出生的，结果，畸形儿的比率非常高！

无怪乎大家常说酒是穿肠毒药。

事实上，它不止穿肠，还穿脑、穿神经，而且直接穿透给体内的胎儿！

<<宝宝没有错>>

编辑推荐

《宝宝没有错:你会生出健康儿还是缺陷儿》由珠海出版社出版。

俗话说：“可怜天下父母心。

”天底下所有的父母，莫不希望自己的孩子可以健康、聪明、快乐地过一生，即便孩子不甚聪明，总也希望孩子不是缺陷儿。

然而现今缺陷儿的比例却高得吓人，到底错在哪里？

还请各位切莫忘记——宝宝没有错！

错是在父母的无知，在大人的疏忽。

《宝宝没有错:你会生出健康儿还是缺陷儿》试图要解开缺陷儿的出生密码，并指出预约健康下一代的积极做法。

<<宝宝没有错>>

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>