

《孕产妇保健百科全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：1970年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807077428

丛书名：健康孕产育全程方案丛书

编辑推荐

哪些疾病影响怀孕？影响孩子智力的因素？孕前如何保健？孕妇宜佩戴胸罩吗？孕期如何做家务？孕妇哪种睡姿好？孕妇怎样掌握孕期用药？

本书是为了帮助准妈妈们了解自己的身体变化，了解能使胎儿的各个器官都良好发育的营养素，并通过在饮食中的摄取，供给胎儿所需要的营养，帮助新妈妈们了解宝宝的需要，从辅食的添加开始，一步步详细地教新妈妈们调制宝宝的营养食谱，帮助宝宝健康成长。本书还对孕早期准妈妈克服妊娠反应，帮助孕期中的准妈妈合理均衡地摄入食物，帮助临产准妈妈作好生产准备，帮助产后妈妈增加泌乳，帮助新妈妈周全细致地照顾宝宝提供了详细的帮助。

内容简介

本书由全国十大著名妇幼保健中心的28位妇产科专家编著，全书融科学性、指导性和实务性于一炉，内容全面详实、结构科学严谨、脉络自然分明，文字通俗易懂，十分便于读者查阅。大凡打算要孩子的年轻夫妻从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治，从妇婴调养到生育禁忌等方方面面的问题都能在此找到具体明确的方法指导。本书既是一本内容全面的优生指南，又是一本现杏现用的育儿宝典。

目录

第一篇 为爱而生

第一章 孕前准备

一、选择最佳怀孕时机

怀孕的最佳月份

4月生的宝宝聪明

生育的最佳年龄

怀孕的最佳时间

怀孕的最佳时刻

怀孕最佳的身体条件

好心情易受孕

怀孕最佳的营养和受孕环境

男性生育生物钟决定生育旺盛力

影响精子质量的因素

不利于受孕的时期

二、遗传与优生

什么是遗传

人体细胞与遗传基因

遗传病的遗传方式与种类

孕妇饮食习惯也能遗传

血型遗传

乙肝病毒可父婴传播

血友病

哪些人的生育应受限制

遗传与长寿的关系

影响孩子智力的因素

遗传与优生环境

二、生男生女的奥秘

生男生女的秘密

选择宝宝性别七大秘诀

如何科学预测宝宝性别

想生男孩的秘诀

想生女孩的秘诀

四、怀孕前需要注意事项

怀孕前要加强身体锻炼

孕前要改掉不良的生活习惯

孕前不要住新房

孕前夫妻用药都需谨慎

孕前居住环境要注意

过胖、过瘦都不宜怀孕

有害的工作环境对怀孕的影响

需要提前注射的疫苗有哪些

孕前住宅宜选择依山傍水

孕前如何清除体内有害物质

孕前春季养生法

孕前夏季养生法

孕前秋季养生法

孕前冬季养生法

哪些病必须治愈后才能受孕

第二章 快乐孕程

第三章 孕期营养菜谱

第二篇 一朝分娩，喜迎宝宝

第一章 新生命的诞生（分娩）

第二章 产后保健康复

第三章 产妇营养菜谱

第三篇 我们爱你，宝宝

第一章 用心呵护你的宝宝

在线试读部分章节

第一篇 为爱而生

第一章 孕前准备

生一个聪明健康的孩子，是每一对夫妇所关心的问题。人才的培养不是从上学开始的，也并非从出生时开始的，而是从胎儿时期，甚至从受精时就开始了。

古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”

受孕受很多条件的影响：时机、年龄、心理、姿势……所以孕育一个聪明、健康的宝宝除与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的各种条件有关！

怀孕的最佳月份

受孕的最佳月份，应是在7~8月份，因怀孕3个月后，正值秋凉，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妇食欲增加，睡眠也较好，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，孕妇摄入这些营养物质对自身营养和胎儿的发育都十分有利。

7~8月份受孕，还使得最为敏感娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较严重的冬季，可减少妊娠早期致畸因素。

研究表明，冬季大气二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最高，出生缺陷率0.78%，夏秋季浓度最低，出生缺陷率0.5%~0.58%，孕早期处于二氧化硫和悬浮颗粒两值较高季节，出生缺陷发生的可能性高于低值季节。

7~8月份受孕，经过十月怀胎，宝宝在来年的4~5月份出生，正是春末夏初时节，风和日暖，气候适宜，对新生儿的护理较容易，有利于产妇的身体恢复。这个季节里衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，可预防佝偻病的发生。这个季节，蔬菜品种丰富，有利于供给母亲各种营养，便于供给宝宝充足奶水。当盛夏来临时，母亲和宝宝抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当严冬来临时，宝宝已经长到半岁了，平安过冬就较为容易了。

4月生的宝宝聪明

专家指出，4月份出生的宝宝从医学角度来说有更多健康、聪明的保障。

因为从怀孕的最佳季节7~8月推算，相应的预产期是次年的4~5月，其中又以4月为最佳。第一篇 为爱而生 第一章 孕前准备 生一个聪明健康的孩子，是每一对夫妇所关心的问题。人才的培养不是从上学开始的，也并非从出生时开始的，而是从胎儿时期，甚至从受精时就开始了。古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”受孕受很多条件的影响：时机、年龄、心理、姿势……所以孕育一个聪明、健康的宝宝除与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的各种条件有关！

怀孕的最佳月份 受孕的最佳月份，应是在7~8月份，因怀孕3个月后，正值秋凉，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妇食欲增加，睡眠也较好，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，孕妇摄入这些营养物质对自身营养和胎儿的发育都十分有

利。7~8月份受孕，还使得最为敏感娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较严重的冬季，可减少妊娠早期致畸因素。研究表明，冬季大气二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最高，出生缺陷率0.78%，夏秋季浓度最低，出生缺陷率0.5%~0.58%，孕早期处于二氧化硫和悬浮颗粒两值较高季节，出生缺陷发生的可能性高于低值季节。7~8月份受孕，经过十月怀胎，宝宝在来年的4~5月份出生，正是春末夏初时节，风和日暖，气候适宜，对新生儿的护理较容易，有利于产妇的身体恢复。这个季节里衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，可预防佝偻病的发生。这个季节，蔬菜品种丰富，有利于供给母亲各种营养，便于供给宝宝充足奶水。当盛夏来临时，母亲和宝宝抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当严冬来临时，宝宝已经长到半岁了，平安过冬就较为容易了。4月生的宝宝聪明

专家指出，4月份出生的宝宝从医学角度来说有更多健康、聪明的保障。因为从怀孕的最佳季节7~8月推算，相应的预产期是次年的4~5月，其中又以4月为最佳。健康聪明的宝宝与母亲怀孕期的平安与健康有着直接的关系。在妊娠初期，孕妇大多有妊娠反应，胃口差，爱挑食。而4月出生的宝宝，其母亲妊娠初期正好蔬菜、瓜果品种繁多，可以调节食欲，保障胎儿的营养需要。胎儿三个月以后，又正值秋天，气候凉爽，孕妇食欲渐增，对胎儿的生长发育十分有利。此时日照充足，孕妇经常晒太阳，体内能产生大量维生素C、维生素D，促进钙、磷吸收，有助于胎儿的骨骼生长。……

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)