

《怀孕育儿百科全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512709195

丛书名：百科全书系列

编辑推荐

为了解决无数新婚夫妇对于婚育知识不了解的问题，为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，也为了使更多的家庭能够拥有健康的宝宝，本书编者综合了营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科知识，本着认真负责的态度尽可能地做到内容科学合理、条理清晰明了、语言生动简洁，使其能够真正成为无数准备要宝宝或者即将为人父母的朋友的贴心好帮手、好老师、好伙伴。

内容简介

本书的内容包括孕前准备、孕期 10 个月的保健、临产与分娩、产褥期保健、新生儿及 1~12 个月宝宝的养育。内容翔实、丰富，可给读者全面的指导。

目录

Part 1 孕前知识准备

第1节 基本常识

如何才能受孕

什么时候当妈妈好

哪个季节适宜怀孕

怎样选择受孕时机

排卵前后几天易受孕

女性达到性高潮易受孕

常见的遗传病有哪些

1.单基因病

2.多基因病

3.染色体病

4.体细胞遗传病

患遗传病不能生育Part 1 孕前知识准备第1节 基本常识如何才能受孕什么时候当妈妈好哪个季节适宜怀孕怎样选择受孕时机排卵前后几天易受孕女性达到性高潮易受孕常见的遗传病有哪些1.单基因病2.多基因病3.染色体病4.体细胞遗传病患遗传病不能生育哪些人需要做遗传咨询哪些情况不宜怀孕哪些职业对生育宝宝有危害.....Part 2 十月怀胎孕中期 孕4-7月（13-28周）孕晚期 孕8-10月（29-40周）Part 3 临产与分娩Part 4 产褥期妈妈的保健Part 5 新生儿喂养与护理Part 6 1-12个月宝宝的养育附录

[显示全部信息](#)

前言

夫妻爱情的见证是婚姻，幸福生活的基础是和谐的家庭，而宝宝无疑是全家人的心头肉。从呱呱坠地的那一刻起，全家人的心思就都集中在宝宝身上了。虽然很辛苦，但是脸上洋溢的却是幸福、甜美的微笑。一个健健康康的宝宝会给全家人带来无尽的欢乐与喜悦，而一个有缺陷宝宝的降生却会给家庭带来痛苦与忧愁。所有人都希望自己的宝宝能够健康、聪明。

宝宝是父母爱情的结晶。要想让自己的宝宝健健康康，就要求夫妻双方在孕前、孕期做到优秀。但是期望与事实往往不会完全相符，因为在日常生活和工作中潜藏着许多可能危害胎宝宝健康的因素。

不是每一对夫妇都是营养学家、婴幼儿护理师或专业的医师，而许多现代女性也不可能从怀孕初期就辞职在家做专职主妇，每天必须接触电脑等有辐射性的物体，又要乘拥挤的可能潜藏着各种病菌的公交车或者地铁上下班，因此对于在城市生活的夫妇来讲，如何做到优生优育尤为重要。尽管如此，现实情况却是，迫于快节奏的工作和生活，许多夫妇都没有太多的时间去学习相关的专业知识，许多新婚夫妻甚至对于如何正确照料宝宝都不清楚，更不要提孕前和孕期的保健了。

为了解决无数新婚夫妇对于婚育知识不了解的问题，为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，也为了使更多的家庭

能够拥有健康的宝宝，本书编者综合了营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科知识，本着认真负责的态度尽可能地做到内容科学合理、条理清晰明了、语言生动简洁，使其能够真正成为无数准备要宝宝或者即将为人父母的朋友的贴心好帮手、好老师、好伙伴。

本书的内容包括孕前准备、孕期 10 个月的保健、临产与分娩、产褥期保健、新生儿及 1~12 个月宝宝的养育。内容翔实、丰富，可给读者全面的指导。

本书的编者祝愿全天下的父母都能够拥有健康的宝宝，也希望本书的出版能够给准备要宝宝或者即将为人父母的朋友带来帮助。

在线试读部分章节

每对夫妇都希望有一个健康的宝宝，而每个小生命最初都是从精子和卵子的结合开始的，因此精子和卵子的质量是宝宝健康的前提。准父母的饮食、卫生、心情和受孕时间等也是孕育健康宝宝的关键因素。无论从哪个角度讲，准备孕育宝宝的夫妻都必须对孕前知识有充分的了解，做好怀孕前的一切准备工作，这样才能孕育出全家期待的健康宝宝。

怎样选择受孕时机

俗话说：“优良的种子只有撒在肥沃的土地上才能长出茁壮的秧苗。”只有当精子和卵子质量最好时结合，并在最好的环境中生长发育，才能孕育出一个最健康的胎儿。怎样选择受孕的时机呢？选择受孕时机应注意以下几个问题：

应在男女双方身体健康的情况下受孕。任何一点疾病、疲劳或情绪不佳均可对胎儿产生不利影响。

不要在寒冷的冬天或炎热的夏天受孕。因为冬季天气寒冷，室内外空气污染严重，孕妇易患病毒感染性疾病，胎儿畸形发病率高。夏季天气闷热，孕妇易情绪烦躁，休息不好，食欲较差，影响胎儿正常生长发育。

准备怀孕的前几个月要营养均衡合理，最好多食用一些高蛋白、高维生素的食物。严禁吸烟、喝酒和饲养小动物。

性生活不能太频繁，一般以每周 2 次为宜，最好在排卵期内（每次月经周期的第 12 ~ 16 天）性交怀孕。有些地区因落后的风俗习惯影响，

讲究在女方经期同房，认为这样受孕会保险一些。其实这是不符合女方生理特点的，不但不会使女方怀孕，反而会使细菌乘虚而入，给女方生殖器官造成炎症，结果只能是影响正常排卵，根本不能受孕。

为保证胎儿健康，服避孕药的妇女必须在停用药物 6

个月以后才能怀孕。做人工流产者最好在 3 ~ 6 个月以后再怀孕。取避孕环者最好在 2 个月以后怀孕。曾接触过放射线或化学毒物者必须在停止接触两三个月以后再怀孕。

在男女双方生物钟曲线高峰期受孕也是最佳时机。

[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)