

《孕产妇优生专家指导（双色版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530843833

丛书名：专家指导丛书

内容简介

孕妇可能会发生一些小病痛，这些小病痛是怀孕期间常有的现象，医生认为不太要紧，可是未来的母亲们却被这些小病痛烦得心神不宁，如果自己懂得一些正确的护理方法、妊娠经验，一定将更加愉快。

产前检查及孕妇护理的目的，在于减少怀孕期间孕妇身体上和精神上的不适，预防各种并发症的发生，并且进一步地促进孕妇身体的健康，以获得安全的分娩及健康的婴儿。

为了帮助准妈妈认认真真地做好孕前调适，平平安安确保母儿健康，轻轻松松掌握分娩技巧，快快乐乐做好月子保健，高高兴兴带出健康宝宝。北京市海淀区妇幼保健院的多位妇产科专家结合中国女性的生育特点，融合现代妇产科医学的前沿研究编写了这本《孕产妇优生专家指导》，这样的一本书是准妈妈及新手妈妈的必备枕边书，是时刻呵护在孕产妇身边的“妇产科专家”，当你们遇到突如其来的问题时，当你们不知所措时，翻开这本书，答案就在其中。

广大孕产妇在领略与掌握了本书全部内容后，既可维护做母亲的自身健康，又能哺育一个健康、活泼、聪明、伶俐的小宝宝。本书具有内容翔实，涉及面广，针对性强，语言流畅、贴切的特点。

目录

第一章 迎接新生命

一、学习优生知识

- 1.什么是优生学
- 2.提倡优生民族昌盛家庭幸福
- 3.优生应从择偶开始
- 4.扩大择偶区域有什么意义
- 5.择偶要取人之长补己之短
- 6.父亲与优生的关系
- 7.什么是遗传
- 8.遗传与智商的关系
- 9.遗传与优生环境
- 10.父母的容貌特征与遗传
- 11.遗传病有哪些临床表现
- 12.遗传病的遗传方式
- 13.近亲结婚的危害
- 14.不宜生育的遗传病
- 15.如何杜绝遗传病

二、孕前生理准备

- 1.婚前检查的意义

- 2.婚前检查的内容
- 3.婚检后不宜结婚的情况
- 4.婚检后能结婚不宜生育的情况
- 5.选择最佳的怀孕时机
- 6.选择最佳的怀孕年龄
- 7.选择最佳的怀孕季节
- 8.两情相悦有利于优生
- 9.新婚之时不宜怀孕
- 10.孕前不能饮酒
- 11.孕前不能吸烟
- 12.孕前使用药品要谨慎
- 13.避孕失败后的选择
- 14.口服避孕药停药多长时间再怀孕好
- 15.男性用药不当可致胎儿畸形
- 16.高龄女性怎样才能生健康宝宝
- 17.怀孕前应彻底治好的疾病
- 18.怀孕前要有良好的精神状态
- 19.怀孕前要有健康的新观念

三、孕前物质准备

- 1.孕前科学饮食
- 2.从孕前开始补充叶酸
- 3.孕前准备好住房
- 4.孕前坚持锻炼身体
- 5.身体不宜过胖或过瘦
- 6.注意孕前饮食营养有何重要意义
- 7.孕前补充营养对胎儿的重要作用
- 8.孕前补充蛋白质有何意义
- 9.孕前应适当补铁

.....

四、不孕症防治

五、生男生女的奥秘

第二章 孕期基础知识

第三章 怀孕十月历程

第四章 孕期保健细节

第五章 科学养胎与胎教

第六章 孕期疾病防治

第七章 分娩指导

第八章 产妇护理

第九章 新生儿喂养

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)