

《怀孕优生百科宝典》

图书基本信息

书名：《怀孕优生百科宝典》

13位ISBN编号：9787530843888

10位ISBN编号：7530843885

出版时间：2007-9

出版社：天津科学技术

作者：李雪明

页数：434

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《怀孕优生百科宝典》

内容概要

《怀孕优生百科宝典》内容简介：孩子是爱情的结晶，人的一生中没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更为宝贵和更值得珍惜的经历了，每一位准妈妈都希望自己的孩子将是一个聪明、漂亮、健康的宝宝，但同时她们也都会带着几分惶恐与不安，她们对10个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，又为将来临盆能否顺利分娩而担忧，甚至还会考虑如何照顾刚出生2~3个月内娇嫩的宝宝，这些问题对于那些初次妊娠的妇女来说，无疑都需要有一个科学的指导，鉴于这个目的，组织人员编写了《怀孕优生百科宝典》一书。

《怀孕优生百科宝典》

书籍目录

第一篇 孕前 第一章 孕前须知 一、优生与调养 1.什么是优生 2.为优生应做的准备工作 3.女子性高潮有益优生 4.营养与优生 5.环境与优生 6.优生始于择偶 二、婚前检查 1.婚前检查的好处 2.婚前检查的内容 三、哪些情况不能结婚及生育 1.哪些疾病不宜结婚及生育 2.哪些疾病不宜受孕或最好暂缓受孕 四、避孕的选择 1.避孕失败后的选择 2.口服避孕药停药多长时间再怀孕好 3.避孕药对优生的影响 五、孕前的饮食 1.饮食的注意事项 2.孕前宜服维生素B族 3.准妈妈优生饮食原则 4.孕前不宜食用棉籽油 5.孕前不宜过多食用的食物 六、不孕不育 1.导致女性不孕的病因 2.导致男性不育的病因 3.不孕夫妻双方的因素 4.不孕症的预防与康复 5.为孕不育的特殊处理方法 第二章 孕前的准备 一、孕前的心理准备 1.调节夫妇孕前的心绪 2.创造和谐的孕前心理环境 3.为怀孕做好准备 4.妊娠是爱情的升华 5.剔除不必要的担心心理 二、孕前的生理准备 1.调适孕前生理机能 2.调养孕前身体素质 第三章 受孕的最佳状态 第四章 遗传与优生

第二篇 妊娠 第一章 怀孕的经历 第二章 妊娠的开始 第三章 妊娠中的营养与饮食 第四章 妊娠的护理 第五章 妊娠的运动保健 第六章 妊娠异常 第七章 孕期常见病的防治 第八章 为孩子做些准备

第三篇 分娩 第一章 分娩前的准备 第二章 分娩前的征兆 第三章 自然分娩的过程与技巧 第四章 分娩的方式 第五章 异常分娩 第六章 分娩期的护理

第四篇 第一章 产后的营养与饮食 第二章 产后的恢复与保健 第三章 产后异常的护理

第五篇 养育 第一章 新生儿的保健护理 第二章 新生儿的喂养 第三章 新生儿的生活和护理 第四章 新生儿的疾病防治与用药常识

章节摘录

一、优生与调养

1.什么是优生“优生”一词由人类遗传学家于1883年首次提出，其原意是“健康的遗传”。主张通过选择性的婚配，来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。通俗地说，优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。优生学是研究如何改善人类遗传素质的一门科学，可分为两个方面：一方面是研究如何使人类健康地遗传，减少以至消除遗传病和先天畸形患儿出生，被称为消极优生学或预防性优生学；另一方面是研究怎样增加体力和智力上优秀个体的繁衍，叫做积极优生学。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。其目的都是为了扩展优秀的遗传因素，提高人类的遗传素质。今天，我国的优生工作，大都属于消极优生学的范围，而且这是最基本的工作，不尽量减少那些白痴、畸形儿的出生，就谈不上人口质量的提高。当前面临的保证人口质量的问题，从优生角度来说，正是如何尽力降低以至消除严重缺陷儿的孕育。

2.为优生应做的准备工作

要想生个聪明健壮的宝贝，就要在孕前做好准备工作，主要应从以下几方面做准备：（1）确保夫妻身体健康主要是指夫妻均没有任何疾病，营养均衡。任何一方有病，自然会影响到精卵的质量，从而影响到后代的健康。对于患有遗传病的夫妻要慎重生育，一定要在医生的指导下安排生育。如果患有急性传染病，必须在治愈后半年再考虑要孩子。重要脏器患有严重疾病的女方要经常与医生取得联系，根据病情由医生决定是否能够妊娠，以免在分娩中出现较大的危险，甚至在分娩中对其生命构成威胁。（2）避免影响胎儿大脑发育的不利因素夫妇任何一方因某种疾病正在服药期间不应受孕，服避孕药者应在停药后3~6个月再考虑受孕。因为许多药物能使生殖细胞中的染色体或基因发生突变，导致胎儿畸形。另外，夫妻在计划受孕期间双方都要严禁吸烟、饮酒。一旦饮酒后受孕了，应及时做人工流产。（3）培养良好情绪夫妻良好的心理状态对受孕有着直接的影响，夫妻感情的和谐可以使双方精神愉快，有利于身心健康，有利于生殖细胞和受精卵的发育。因此，在怀孕前夫妻双方要多做一些能使对方高兴的事，互相关心、体贴，在夫妻双方心情愉快、精神饱满的气氛中受孕。要避免心境不佳和情绪紧张，以免怀孕后对胎儿发育不利。（4）掌握月经周期的变化这一点对夫妻受孕是否成功也是很重要的。据有关学者研究证实，在妇女月经的前14天，夫妻同房其受孕的成功率很高，可获得92%以上的正常胎儿。但是在月经周期的第17天以后夫妻同房，则受孕流产率增高。因此夫妻应尽量在妻子月经的前14天同房。（5）加强孕前营养在夫妻计划受孕的前一个月里，双方增加营养，多吃富含高蛋白、碳水化合物、维生素及各种微量元素的食物，使夫妻双方身体健康，生殖细胞发育良好，对孕后胎儿的生长发育产生有利的影响。

3.女子性高潮有益优生由于女子性高潮总给人一种捉摸不定的感觉，所以许多女性认为性高潮只不过是一种快感，有没有也无所谓。其实，女子性高潮有极其重大的人类学价值。其一，性高潮能使人获得性满足感，从而解除心理压力，有利于身心健康。其二，婚后性生活美满，经常能获得性高潮的女子，由于激素分泌活跃，会使得体态丰腴，皮肤更加柔软润泽，头发更加乌黑秀美，面容更加俏丽。其三，从生育学的角度来看，出现性高潮确能增加受孕的机会。其四，母亲有性高潮的孩子智商高。女性达到性高潮时，不仅血液中的氨基酸与糖分能渗入生殖道，使进入的精子存活时间延长，运动能力增强，同时还利于强壮而带有优秀遗传基因的精子与卵子结合。

4.营养与优生

从一个直径不到0.2毫米的受精卵，发育成长为3千克重的婴儿，其营养全靠母体供给。因而，孕妇的营养对胎儿的成长至关重要。孕妇营养不足，就容易发生流产、早产、死胎或胎儿畸形，还会使胎儿发育不成熟、胎儿体重偏低、出生后易得病，死亡率高，长到上学年龄有30%表现为智力落后。要达到优生，孕期就必须加强营养。大脑发育有两个高峰期，在怀孕的26周左右，是胎儿脑细胞增殖的第一个高峰，出生后第一年婴儿脑细胞增殖的第二个高峰，出生后两年，大脑神经细胞总数才基本固定。所以，婴儿大脑的生长发育，最重要的时期在孕期及出生后一年以内。在怀孕期及出生后半年到两年内，供给大量蛋白质食品，能促进脑的发育，使婴儿更聪明。所以要生个健康聪明的孩子，就要加强孕妇的营养。孕期需要给孕妇补充的营养食品：首先，要注意补充蛋白质，以保证胎儿脑细胞发育的需要。蛋白质有动物蛋白与植物蛋白之分：动物蛋白有鸡蛋、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、鱼、动物肝肾等，植物蛋白有豆类及豆类制品等。其次，要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜和水果等。再次，要补充富含钙、铁、磷、碘、锌等矿物质的食物。因为妊娠期胎儿发育时会需要大量的微量元素和矿物质。

《怀孕优生百科宝典》

编辑推荐

《怀孕优生百科宝典》：妇幼保健专家权威推荐，孕期健康指导必备读本，著名妇产医师全程护理指南，《怀孕优生百科宝典》由著名妇幼专家精心打造，集权威性、专业性、实用性与亲和性为一体，营造温馨亲情和时尚健康的科学理念，为广大普通家庭提供了丰富的优生优育知识。受孕最佳状态 / 遗传与优生 / 妊娠中的营养与饮食 / 孕期常见病防治 / 分娩前的准备 / 产后恢复与保健。

《怀孕优生百科宝典》

精彩短评

- 1、很不错，非常受用，受益颇多
- 2、对刚怀孕的妈妈很有帮助
- 3、对于孕妈妈来说，是很实用的一本书，指导性很强。

《怀孕优生百科宝典》

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：www.tushu111.com