

# 《十月怀胎百科大全》

## 图书基本信息

书名：《十月怀胎百科大全》

13位ISBN编号：9787512704688

10位ISBN编号：7512704682

出版时间：2012-8

出版社：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会

页数：464

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](http://www.tushu111.com)

# 《十月怀胎百科全书》

## 内容概要

《十月怀胎百科全书》最适合中国家庭的科学孕育权威指导。

孕前准备：孕前应该了解的遗传优生知识 / 孕前应该做好的营养、健康准备 / 成功受孕的最佳时机与关键细节 / 孕前应该避免的优生禁忌 / 不孕不育的原因与解决

十月怀胎：胎儿的生长发育 / 准妈妈的身体变化 / 孕期营养需求与饮食安排 / 日常保健与生活宜忌 / 产前检查与疾病防治 / 胎教观点与胎教方法 / 临产的征兆 / 分娩的技巧

产后护理：自然分娩产后注意事项 / 剖宫产产后注意事项 / 产后营养需求与饮食安排 / 产后不适及产后疾病

育儿要点：新生儿生长发育情况 / 新生儿喂养 / 新生儿护理 / 新生儿保健 / 新生儿疾病防治

# 《十月怀胎百科大全》

## 作者简介

中国优生科学协会是经卫生部核准，民政部批准登记的全国性专业团体，其宗旨是团结一切热心于遗传与优生、母婴保健以及优生、优教科学事业的专家、学者、专业人员和有识之士进行学术交流，普及科学知识，提高出生人口素质，减少出生缺陷，推动母婴保健和优生优育科学事业健康发展。

中国优生科学协会会长：林佳楣（卫生部妇幼司原司长）

中国优生科学协会秘书长：夏雪红（卫生部妇幼司巡视员）

## 书籍目录

### 孕前准备篇

孕前应该了解的遗传优生知识

什么是遗传

遗传的信使：染色体

遗传决定宝宝的性别

遗传决定宝宝的相貌

遗传决定宝宝的血型

什么是遗传病

常见的遗传病有哪些

遗传基因为何会突变

患遗传病能生育吗

哪些人需要做遗传咨询

胎儿的性别能选择吗

孕前应该做好的营养、健康准备

健康准备

进行一次孕前体检

提前做好防疫接种

有些病应先治疗再怀孕

牙齿问题不可忽视

营营养准备

孕前营养影响胎儿发育

孕前3个月开始补叶酸

保证优质蛋白质的摄入

助孕维生素提高生育力

中国女性普遍缺钙

缺铁可影响月经周期

锌可提高精子质量

合理营养，平衡膳食

先排毒再怀孕

多吃防辐射的食物

男性也要注意补充营养

中医食疗方提高精子活力

把体重控制在正常范围

成功受孕的最佳时机与关键细节

受孕时机的选择

什么年龄当妈妈好

大龄妊娠风险较大

受孕的最佳季节

怀孕前的心理准备

成功受孕的关键细节

性生活不能太频繁

在心情愉悦时受孕

排卵前后几天易受孕

性交体位影响受孕率

女性达到性高潮易受孕

孕前应该避免的优生禁忌

孕前保健禁忌

孕前应远离的工作岗位  
孕前不宜随便服药  
孕前不能服用安眠药  
停用避孕药后不宜立即怀孕  
取环后不宜立即怀孕  
早产、人工流产后不宜立即再怀孕  
X光照射后不宜立即怀孕  
孕前饮食禁忌  
有些食物不利于怀孕  
少吃火腿肠和烤肉  
“浓汤宝”最好不用  
不要选择粉嫩的肉类制品  
尽量不在外面就餐  
孕前生活禁忌  
孕前应戒烟、戒酒  
不要饲养宠物  
孕前要慎用洗涤剂  
孕前不要使用阴道润滑剂  
孕前不宜穿紧身裤  
准备生育的男性不要洗桑拿浴  
准备生育的男性要少用手机  
准备生育的男性要远离汽车废气  
不孕不育的原因与解决  
成功受孕的必备条件  
不孕不育的主要原因  
女性不孕的主要原因  
男性不育的主要原因  
不孕不育的解决方法  
女性不孕应做哪些检查  
男性不育应做哪些检查  
什么情况可采用人工授精  
十月怀胎篇  
顺利分娩篇  
产后护理篇

## 章节摘录

孕前应该了解的遗传优生知识 什么是遗传 “咱们的宝宝不知道长得像谁？”即将当爸爸和妈妈的年轻夫妇总喜欢提出这样的问题。“子不肖其父，则肖其母”，生物界就是这样，从动植物到人类，每一个亲代都按照自己的模式去复制子女，子女总是保持着和父母类似的体型和生理功能特征，再按照原样传达给第二代子女，每一代都能复制出与自己相似的下一代，一代代传承下去，这种现象称为“遗传”。遗传是优生的基础。

遗传的信使：染色体 父母传给子女的究竟是什么？靠什么传给子女？遗传学家已经揭开了这个谜：代代相传的是亲代的遗传信息，即生命是靠遗传密码继承发展的。而承载这些遗传密码的就是父亲的精子和母亲的卵子。男女性交，精子的核融进了卵细胞，两个细胞的核融在一起，成为受精卵的核，父母的全部遗传信息就蕴藏在受精卵细胞核的染色体上。染色体可谓是遗传的信使。 人体细胞有46条染色体，两两成对，共23对。其中22对男女都一样，称为“常染色体”；另一对男女两性不同，叫做“性染色体”，性染色体决定了人的性别。男性性染色体由X和Y组成（即XY），女性则由两条X染色体组成（即Xx）。 20世纪初期，摩尔根和其他遗传学家又进一步证实，每条染色体上有许许多多的遗传因子，像念珠一样，呈直线排列在染色体上，摩尔根把这些遗传因子叫做“基因”。人至少有5万多个基因，这些基因小到连光学显微镜也看不见的程度，但它威力无比，是人体各种性状的控制者。

遗传基因具有如下特点：

- 基因可以复制 基因的复制好比用复印机复印文件，复制出的基因是完全一样的。这个特点决定了人类遗传的稳定性，稳定的遗传基因会一代代往下传。
- 基因可以突变 基因偶尔会在外界环境因素作用下发生突变。人类从猿到人的进化就是基因突变的结果，这也是人类与环境相互适应的表现。基因突变有两方面的作用，增加改良人体功能的基因突变为正性突变，是人类进化中所希望的；引起人类疾病的基因突变为负性突变，是力求避免发生的。
- 基因可以表达 人类共有5万多个结构基因，每个基因都有自己的功能，表达一种遗传性状，根据基因密码信息，调控机体发挥不同的生理功能。

.....

# 《十月怀胎百科全书》

## 编辑推荐

《十月怀胎百科全书》是中国优生科学协会科普倡导读物，是最适合中国家庭的科学孕育权威指导。全书共分四篇：孕前准备、十月怀胎、顺利分娩和产后护理。本书内容丰富科学，是广大妇女孕育的绝佳帮手。另外，本书还超值赠送聪明宝宝胎教挂图。

# 《十月怀胎百科大全》

## 精彩短评

- 1、书很好，值得推荐！不过书上写赠送聪明宝宝胎教挂图，却没有胎教挂图！遗憾啊！！
- 2、这书很不错，在新华书店看到过，收到也是一样的，很欢喜！
- 3、纸质和外观都很不错，粗略看了下内容很容易理解
- 4、书是在书店看好再来买的，书还不错，便宜了很多，只是包装不太好，只用塑料袋装起来，无保护措施。
- 5、质量不错，不过没有挂图送的
- 6、此款书里有可以学的东西&hellip;
- 7、内容详细，实用，讲的很全面。
- 8、书是挺好 就是当当的物流太糟糕
- 9、书店看好了来的，比其它版本好得多
- 10、书很好 很全面得 孕妇知识速度有待提高



# 《十月怀胎百科大全》

## 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](http://www.tushu111.com)