

# 《怀孕安产百科全书》

## 图书基本信息

书名：《怀孕安产百科全书》

13位ISBN编号：9787538013726

10位ISBN编号：7538013725

出版时间：2005-9

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：刘美红

页数：461

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)

# 《怀孕安产百科大全》

## 内容概要

生儿育女是人生的一件大事，也是上天赋予女人的一项神圣使命。年轻的夫妇们都希望能生育一个聪明健康的宝宝，这是每一天家庭的个体需求，更是整个社会发展的需要。因此，优生、优孕、优育就显得尤为重要了。

十月怀胎，对一个女人来说，是一段既神圣又美丽的生命历程。那么如何踏上并顺利度过这一时期呢？

本书即从孕妇的角度，科学全面地阐述了从孕前到怀孕、从生产到产后的方方面面，为女人的这次生命历程进行了实质的指导，如孕期检查、产前检查、怀孕禁忌及安产与恢复禁忌等等。

本书选题新颖，溶知识性、科学性、实用性于一体，是每一位孕妈妈的知心朋友，一定能伴每一位孕妈妈度过幸福美丽的孕产期。

# 《怀孕安产百科全书》

## 书籍目录

第一篇 怀孕与优生基础知识 优生必备条件 生个聪明健康的孩子 优生始于择偶 优生的一般条件 少年与优生 选择与优生 营养与优生 环境与优生 药物与优生 烟酒与优生 遗传与优生 遗传的奥秘 人体细胞与遗传基因 遗传物质——染色体 遗传性疾病 遗传病的遗传方式与种类 遗传病的防治 遗传与优生环境 遗传与智力的关系 近视与遗传 容貌特征与遗传 孕前准备 孕前须做哪些准备 孕前身体素质调养 孕前心理准备 最佳怀孕情绪 调整孕前心绪 和谐孕前心理 为怀孕做好准备 喜迎妊娠到来 妊娠的爱情的升华 孕前生理准备 调适生理机能 最佳怀孕肾气 提高身体素质 孕前生活安排 孕前锻炼方法 孕前检查 孕前须治疗的疾病 孕前饮食与用药 孕前物质准备 舒适的居室环境 适体的内衣 宽松的外衣 胎教工具 孕期理财 受孕的最佳状态 最佳生育年龄 .....

第二篇 十月怀胎最佳方案第三篇 孕妇最佳饮食保健方案第四篇 安胎养胎与胎教第五篇 十月怀胎禁忌第六篇 轻松分娩方案第七篇 产后恢复与保健第八篇 产妇安产恢复禁忌

## 章节摘录

书摘最佳受孕季节 新婚夫妇如果想要一个孩子，那么就应该选择合适的怀孕季节。一般来说，选择合适的怀孕季节，要考虑多方面的因素，其中包括能不能呼吸到新鲜空气、穿衣服行动等是否方便、蔬菜瓜果是否充足、能不能抵抗病毒感染，等等。如果有条件的话，最好能将一几方面因素综合考虑，选择一个理想季节。 胎儿的大脑皮层在妊娠前3个月开始形成，4-9个月发育最快，这时需要充分的氧气和营养。因此，最好把这一时期安排在春季或秋季，孕妇便可以多在室外散步以呼吸新鲜空气。若在秋季，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，孕妇可以充分地吸收营养。所以说，夏天或冬天受孕都是理想的最好季节。 四五月份气候适中，气温变化小，风景秀丽，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复、婴儿的生长发育都带来许多便利。因此，从这一方面来考虑，八九月份，即夏秋之交也是怀孕的理想季节。 冬末春初是一些疾病流行的时期，病毒性传染病较多。病毒可以引起胎儿的先天缺陷。怀孕头3个月是胚胎的敏感期，如果受病毒感染，容易导致畸胎。因此，从健康方面来考虑，最好不要在冬末春初怀孕。 综上所述，夏、秋季怀孕既可使胚胎在前3个月避开流行性病毒感染，又有利于孕妇多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以保证母子合理的营养结构和营养量。夏季分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。所以，夏季秋季可以说是最佳的怀孕季节。 人的出生月份与其将来可能患的某种疾病存在着一定关系。 例如，对28 000名精神分裂症患者的调查发现，他们出生的月份以1-2月最多，6-8月最少。这可能与怀孕处于5-6月，即胎儿大脑皮质发育关键时期正处于酷暑炎夏有关。 对3000名支气管哮喘患儿的调查发现，患儿出生于7-10月的最多，比其他月份出生的患儿多20%。也就是说，夏秋季出生的人易患支气管哮喘病。 对21000名癌症病人的调查发现，病人中生于12月至次年3月者最多，生于6-7月者最少，即出生于夏季的孩子，以后的癌症发病率可能低。 这些结果表明，某些疾病的发生可能与胚胎期所受的季节影响有关。对于不利生育的季节，应努力避免。 除了考虑上述几方面的因素外，育龄妇女及家人还要考虑自身的特殊条件，况且怀孕的季节理想与否也不是绝对的。即使不在夏秋季怀孕，但只要注意改善不利条件或注意弥补不足也可以生出一个健康可爱的宝宝。 P49-50

# 《怀孕安产百科大全》

## 编辑推荐

本书从孕妇的角度，科学全面地阐述了从孕前到怀孕、从生产到产后的方方面面，为女人的这次生命历程进行了实质性的指导，如孕期检查、产前检查、怀孕禁忌及安产与恢复禁忌等等。

# 《怀孕安产百科全书》

## 精彩短评

1、这本书写得很全面，包括孕前准备、胎教、孕后注意等等，很喜欢

# 《怀孕安产百科全书》

## 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)