

《怀孕每日必读全图解》

图书基本信息

书名：《怀孕每日必读全图解》

13位ISBN编号：9787537531993

10位ISBN编号：7537531994

出版时间：2010-2

出版社：丁海红 河北科技出版社 (2010-02出版)

作者：丁海红

页数：349

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.tushu000.com

《怀孕每日必读全图解》

内容概要

《怀孕每日必读全图解(最新版)》详细地介绍了妇女怀孕这个关键时期年轻父母需要掌握的各种科学知识，是一本最实用、最全面、最简洁、最具指导性的优生优育读物。《怀孕每日必读全图解(最新版)》条理清楚，语言简洁，现查现用，一看就懂，一学就会。它能使你成为一个合格的父母，也会使你的孩子成为最出色最优秀的孩子，在起跑线上就开始领先别人。

《怀孕每日必读全图解》

书籍目录

第一篇 怀孕1个月——预约一个聪明的宝宝特别图示——孕前孕后善养生第1天：制订一个妊娠计划相互商量要不要孩子第2天：在最佳生育年龄怀孕不宜过早生育不要生育过晚第3天：为宝宝的健康把关必须进行孕前检查孕前检查的时间孕前检查的内容第4天：避免不良因素的伤害提高精子和卵子的质量养成良好的生活方式第5天：找专家进行遗传咨询听取医生的建议遗传咨询的目的重点进行遗传咨询的人群第6天：提前开始补充叶酸叶酸可预防神经管畸形补充叶酸的方法第7天：选择性别阻断遗传病控制胎儿性别男性基因异常女性基因异常第8天：孕前做好心理准备孕前调整情绪消除不必要的顾虑第9天：创造良好的受孕环境努力维护家庭小环境居室舒适通风居室布局合理温度、湿度合适第10天：准确预测排卵期日程表法基础体温法宫颈黏液法……第二篇 怀孕1个月——早日得知怀孕的喜讯第三篇 怀孕3个月——时刻警惕意外发生第四篇 怀孕4个月——进入怀孕安定期第五篇 怀孕5个月——抓住时机进行胎教第六篇 怀孕6个月——需要放慢脚步第七篇 怀孕7个月——坚持少盐饮食第八篇 怀孕8个月——需要更多休息第九篇 怀孕9个月——缓解身体不适第十篇 怀孕10个月——随时准备分娩

章节摘录

第一篇 怀孕1个月——预约一个聪明的宝宝第6天：提前开始补充叶酸叶酸对预防缺陷儿有积极作用。由于叶酸在体内无法长时间储存，因此从孕前开始必须坚持每天补充叶酸。叶酸可预防神经管畸形叶酸对育龄妇女和孕妇非常重要。孕妇叶酸缺乏可引起胎儿神经管未能闭合而导致以脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形，主要包括脊柱裂和无脑等中枢神经发育异常。无脑畸形为严重脑发育不良，并有颅骨缺损，一般在出生前或出生后短时间内死亡。脊柱裂患儿虽可存活，但成为终身残废，给社会和家庭造成很大损失。要减少脑部和脊髓缺陷的发生，最重要的是妇女在受精时已开始摄取足够的叶酸。补充叶酸的方法一般人每天需要叶酸200微克，而孕妇每天至少需要400微克。我国居民每日平均从膳食中获得50~200微克，这一数量远不能满足孕妇的需要。育龄妇女和孕妇如何增补叶酸呢？准备受孕之前，准妈妈、准爸爸除了基本的戒烟、戒酒之外，还必须保持一份愉快的心情，而准妈妈最好在准备怀孕的前3个月开始摄取叶酸。有研究指出，在怀孕前开始每天服用400微克的叶酸，可降低70%的新生儿神经管缺陷(NTDS)发生几率。因此，准备怀孕的女性们，应在怀孕前就开始每天服用400微克的叶酸。计划怀孕的妇女，应当从计划怀孕前3个月开始服用，这样到怀孕时体内叶酸已达到理想水平，以后天天服用，直至怀孕满3个月，使体内叶酸始终处于理想水平，确保胎儿发育需要。

《怀孕每日必读全图解》

编辑推荐

《怀孕每日必读全图解(最新版)》是北京妇产医院专家打造，优生优育指导必备书。

《怀孕每日必读全图解》

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.tushu000.com