

《怀孕百科图谱》

图书基本信息

书名：《怀孕百科图谱》

13位ISBN编号：9787802025509

10位ISBN编号：7802025508

出版时间：2007-12

出版社：中国人口

作者：李兴春编著

页数：499

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

前言

妇女怀孕，繁衍人类后代，是一项伟大的工程，也是一项复杂的过程。为了生一个健康聪明的孩子，孕妇和她的丈夫，必须做出多方面的努力，如加强营养、注意行为以及穿衣戴帽、化妆美容都要格外注意，以利健康，防止疾病的发生，这才有利于下一代的胎儿生长发育。还有，孕前为怀孕做准备，是很多人不重视的一个环节，只注意孕后的保健，这也是不对的，不利于优生。本书特别编写了“孕前生活要点”一节。因为计划怀孕时，夫妻必须做好孕前各方面准备，这直接关系到是否能怀孕和怀一个什么样的孩子的大问题，万万不可忽视。胎教是一种新兴的育儿方式，其实我国古代就有胎教一说，但不系统，不全面，现在胎教已被格外重视，但年轻孕妇对此经验不足，又缺乏知识，为此，本书介绍了胎教的种种方法和技巧。这是生一个聪明宝宝不可少的工作。孕妇10个月的生活很重要，直接关系到胎儿的生长发育，关系到生一个健康聪明的孩子，故本书分别设置了“孕期生活要点”和“孕前期、孕中期、孕晚期生活要求”，比较全面地介绍了孕妇饮食、行为、穿戴、美容、防病、用药等方面的知识，使孕妇从怀孕一开始就可以对照要求去做。此书的编写目的是向预备做父母的青年男女介绍有关生儿育女的各种科学常识。全书共分为三大主要部分，即孕前、孕期、产后的生活要点。比较全面地提供了孕产全过程中应注意的问题，会给生一个健康聪明的宝宝提供一些可行的做法。此书特点是结合生活实际，遵循科学知识，通俗易懂，图文并茂，相信它会受到育龄夫妇的欢迎。

《怀孕百科图谱》

内容概要

《怀孕百科图谱》深入浅出地阐释从孕前到整个孕期不知道的，想知道的，应当知道的自身体征变化，胎儿发育，准妈妈应知应会的日常生活注意事项。有助于轻松、平安地走过孕育小生命的280天历程，从而打消顾虑，轻松愉快地度过孕育之旅，把孕期变成人生中最值得回味的美好经历。

书籍目录

第一章 孕前生活要点 有些人何要延缓结婚 为何近亲不宜结婚 为什么要做婚前检查 为何婚后不要急于怀孕 为何忌蜜月旅行 阶段怀孕 女性年龄过小 怀孕对母子有何不利 年龄过大 妊娠有何不好 何为生育最佳年龄段 女性太胖或太瘦 为何会月经不调 怀孕为何要有计划 怀孕如何选最佳季节 准备怀孕 夫妻要有哪些心理准备 怀孕前宜有哪些生理准备 妇女怀孕前为何要防止缺乏营养 准备怀孕 妇女怎样补充蛋白质 妇女准备怀孕为何要注意补钙 妇女准备怀孕为何不可缺铁 准备怀孕的妇女为何忌缺锌 妻子准备怀孕 丈夫为何不可缺锌 准备怀孕 妇女怎样补碘 妇女准备怀孕为何不可缺乏维生素 妻子准备怀孕 丈夫为何要补充维生素A 患高血压 妇女怎样怀孕 患心脏病的妇女能否怀孕 为什么说患糖尿病 妇女不宜怀孕 患肾炎 妇女如何怀孕 患贫血病的妇女为何暂不要怀孕 患肺结核病 妇女为何不宜怀孕 患甲亢病的妇女为何不宜怀孕 患癫痫病的妇女能否怀孕 患肿瘤的妇女能否怀孕 为什么患白血病 妇女不可怀孕 患红斑狼疮 妇女为何不宜怀孕 有哪些性传染疾病 不宜怀孕 避孕中怀孕 为何要终止妊娠 流产、剖宫产后 妇女为何忌急于怀孕 药物和x线对妇女怀孕有何影响 夫妻准备怀孕 丈夫应忌哪些药物 习惯性流产 妇女再怀孕怎么办 为何准备怀孕 夫妻忌用安眠药 妇女准备怀孕为何要忌饮酒 妻子准备怀孕 丈夫为何要忌酒 为何准备怀孕 夫妻都要戒烟 一般不宜受孕的情况 有哪些 女性月经与怀孕有何关系 性生活频率与怀孕有何关系 为何说人体生物钟与优生有关系 如何掌握怀孕时间 怎样的性交体位易于受孕 怎么知道自己怀孕了

第二章 孕期生活基础要点 饮食宜忌 营养与优生有何关系 胎儿发育需要哪些营养成分 孕期缺乏营养的危害 是什么 孕期如何做到合理营养 孕妇为何需要供应充足的热能 孕妇怎样补充蛋白质 孕妇为什么要保证脂类的摄入 孕妇应如何摄入碳水化合物 孕妇怎样补充钙、磷 孕妇需要补充多少铁 锌对优生有何作用 孕妇为何不可缺碘 为何孕妇要注意补充维生素A 孕妇为何忌缺乏B族维生素 哪些食物可补充维生素c 维生素D对孕妇和胎儿有何作用 孕妇为何要补充维生素E 孕妇宜怎样补充水 孕妇宜多吃的食物是哪些 为什么提倡孕妇多吃大豆食品 为何提倡孕妇多吃玉米 为何提倡孕妇吃些小米 为何提倡孕妇多吃瘦肉 为何提倡孕妇吃花生 为何提倡孕妇多吃大枣 为何提倡孕妇多吃苹果 为何提倡孕妇多吃木耳 孕妇冬春季为何宜多吃蔬菜 孕妇吃红糖有何作用 孕妇为什么宜多吃清淡性食物 孕妇体重控制目标是多少 孕妇体重如何按孕周衡量 孕妇控制体重应采取哪些措施 孕妇营养过剩有何不好 孕妇为何不宜全吃素食 孕妇为什么不可盲目节食 妊高征 孕妇有什么饮食要求 孕妇为何不宜偏食、挑食 孕妇进食为何要避免饥饿 不一孕妇早、晚进食不平衡有何不利 孕妇吃饭为何切忌“狼吞虎咽” 孕妇为何不宜吃含糖精、香精、色素的食品 孕妇为何不宜多吃肉食 孕妇多吃盐有何不利 孕妇为何不宜多吃白糖 孕妇为何不宜多吃热性香料 孕妇为何不宜吃菠菜、马齿苋、竹笋 孕妇为何不宜吃山楂、甘蔗 孕妇为何不要多吃方便食品 孕妇为何不宜多吃罐头食品 孕妇为何不要吃冷饮 孕妇为何不宜多吃油条 孕妇怎样防止食用过敏食物 孕妇多吃刺激性食物有何不利 健脑食品 胎儿脑发育有哪两个高峰 孕妇宜多吃的植物健脑食品有哪些 有哪些谷、豆类食品有健脑作用 有哪些干鲜果品有健脑作用 香菇、金针菇、黄花菜、木耳有何健脑功效 哪些水产品有健脑功效 为何说蛋类是健脑佳品 肉类健脑食品有哪些 孕妇怎样补充“脑黄金” 为啥说蜂蜜是益智健脑食品 利于胎儿健脑的主食 哪些菜肴更有利于胎儿健脑 哪些汤菜有利于胎儿健脑 日常生活 孕妇应采取怎样的卧姿 孕妇的坐姿、立姿、走姿有何要求 孕妇宜如何休息 为何提倡孕妇睡午觉 孕妇居室温度以多少为宜 孕妇为何不可触电热毯 孕妇为何不宜睡席梦思床 农村孕妇做劳动应注意什么 高龄孕妇是否要调动工作 孕妇做家务活应注意什么 孕妇为何不宜在厨房久留 孕妇应避免哪些环境危害 孕妇宜怎样用电 风扇和空调 孕妇居室内为何不宜多放花草 孕妇夏季如何注意防暑 孕妇冬季如何注意保健 孕妇为何不要到人多拥挤的场合去 孕妇怎样外出旅行 上班孕妇在生活中应注意什么 孕妇穿衣服有何要求 孕妇穿鞋应注意些什么 孕妇为何不宜用裤带、布带扎紧腹部 孕妇为何不可接触农药 孕妇为何不能闻汽油味 孕妇为何不宜受噪音伤害 孕妇不宜参加哪些化学物质作业 孕妇饮酒有何危害 孕妇为何要绝对戒烟 孕妇为何不宜染发、烫发 孕妇可以养宠物吗 孕妇怎样看电视 孕妇能用电脑吗 从事计算机职业的妇女应注意什么 孕妇适当参加体育运动有何好处 孕妇宜做哪些运动 孕妇参加体育运动宜注意什么 怎样做孕妇体操 为何提倡孕妇游泳 孕妇宜怎样进行日光浴 高龄孕妇应如何参加运动 胎教知识 什么是胎教 胎教与胎儿脑发育有何关系 抚摸胎教有哪些方法 怎样进行运动胎教 怎样进行体操、游戏胎教 怎样进行音乐胎教 进行音乐胎教应注意哪些事项 如何有针对性地进行音乐胎教 怎样进行语言胎教 美学胎教的内容有哪些 大自然胎教有何作用 为什么居室装饰美丽有利于胎儿发育 如何进行光照胎教 孕妇情绪有何胎教作用 准爸爸在胎教中应是什么角色 防病用药 什么是妊娠高血压综合征 妊娠高血压综合征有哪些危害 孕妇患高血压应如何注意饮食保健 妊娠期心脏病患者对饮食有何要求 高龄孕妇为什么要做糖尿病筛查 妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求

《怀孕百科图谱》

孕妇患坏血病为何要补充维生素c孕妇发生贫血有何危害孕妇感冒对胎儿有何危害孕妇防治感冒保健操怎么做孕妇怎样预防流感孕妇感染对胎儿有哪些危害孕妇为何要预防腮腺炎孕期瘙痒有何危害孕妇发生皮肤痒疹怎么办孕妇发生腹胀、腹泻怎么办孕妇发生腹痛、急腹症怎么办孕妇怎样防治腰背痛孕妇为何易发生静脉曲张孕妇下肢静脉曲张怎么办妊娠下肢痉挛是怎么回事孕妇出现肌肉酸痛、乏力怎么办妊娠恶阻是怎么回事……第三章 孕早期生活要点第四章 孕中期生活要点第五章 孕晚期生活要点第六章 产妇生活要点

章节摘录

插图：正常人服药后，药物进入人体内，或由肝脏解毒，或由肾脏排出。哺乳期的妇女用药后，还有一部分药物经乳汁排出。乳儿如果吃母乳就把药物也吃下去了。一般药物使乳儿产生副作用的较少，有的婴儿对药物则很敏感，有些药物进入乳汁的浓度较高，也有的药物能在婴儿体内蓄积，新生儿的肝、肾功能不全，药物对新生儿的影响更明显，甚至引起不良反应。乳母如果口服四环素，婴儿吃奶后可能影响骨骼、牙齿的发育。母亲服用磺胺类药物时，可加重新生儿黄疸。母亲服用灭滴灵，可使乳儿厌食、呕吐。药物虽有治疗作用，但也有副作用，新生儿对药物较为敏感，所以产妇在哺乳期用药时一定要慎重，既要考虑药物的治疗作用，又要考虑对乳儿的影响。如果病情需要服药时，应在医生的指导下选用对乳儿影响不大的药物，用量以最小有效量为宜，一般用药3~5天，如病情较重，需要治疗，而药物对婴儿又有影响时，可以停止哺乳。哺乳期妇女要掌握一定的用药知识。如果在服药之前，不了解所吃药品对小儿是否有危害，最好征求一下医生的意见。用药应坚持以下原则：能不用药时尽量不用，能少用药就不要多用，能局部用药的就不要全身用药，能用中药治疗则不用西药，能口服的不要打针，能用老牌药品就不用刚研制出的新药。在用药时应尽量避免在血中药物浓度高时哺乳。服药前哺乳要比服药后哺乳要好。如果确实哺乳妇女需要短期用药，药又对孩子危害较大，应暂停喂养，若患有恶性肿瘤、精神病、甲亢等慢性或严重疾病时，应停止母乳喂养。

《怀孕百科图谱》

编辑推荐

《怀孕百科图谱》赠送DVD内容包括：与孕育相关的医疗、心理、早教及法律等专栏健康知识，疾病预防与控制互联网周刊，有声读物，幽默彩铃等。博尔乐热线限量体验，《怀孕百科图谱》附送私人医生！专家随时指导可提高孕育质量，但跑医院、问医生却不甚方便，孕育图书权威博尔乐提供咨询，更提供个性化、突发事件指导。您可咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健，妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

《怀孕百科图谱》

精彩短评

- 1、书不错，正版。但是光盘不能用。。。
- 2、书收到了 还不错要是能再zao点到就更好了
- 3、姐姐推荐的一本书，内容很多，从衣食住行各方面提醒孕妇，应该注意什么，怎么吃，怎么做。作为孕妇多看此类书籍对于优生优育很有帮助

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