

# 《健康孕育万事通》

## 图书基本信息

书名：《健康孕育万事通》

13位ISBN编号：9787534560583

10位ISBN编号：7534560586

出版时间：2008-8

出版社：江苏科学技术出版社

作者：蔡树涛

页数：329

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康孕育万事通》

## 内容概要

《健康孕育万事通》是《孕产育儿万事通系列》书籍之一。本册为《健康孕育万事通》。本册共分孕妇篇、产妇篇、育儿篇三篇，孕妇篇包括有优生从妊娠开始、孕妇的饮食营养、孕妇的生活起居；产妇篇包括有、产妇分娩前后、产妇生活调养、产妇病症的护理、产妇的饮食营养；育儿篇包括有新生儿的生理特点、新生儿的喂养、新生儿的护理四、添加辅食与断奶、婴儿的养护与保健。

## 书籍目录

孕妇篇 一、优生从妊娠开始 怎样孕育优良的后代 如何优身受孕 如何优时受孕 如何  
优境受孕 何为预防性优生 何为演进性优生 遗传与优生有什么关系 什么是遗传病和先  
天性疾病 哪些遗传性疾病只遗传给男性 为什么要禁止近亲结婚 生男生女到底由谁来决定  
哪些因素影响婴儿性别 哪些人易怀葡萄胎 哪些夫妇容易生出先天缺陷儿 哪些孕妇须  
做畸胎检查 导致先天缺陷的因素有哪些 准备做父亲的人对优生有何责任 胎儿的致畸因素  
有哪些 如何生一个聪明的孩子 什么是生物钟优生法 什么是产前诊断 曾经生过弱智儿  
能再生育吗 怀孕的过程是怎样的 受精的过程是怎样的 什么叫孕卵着床 成功受孕有何  
秘诀 如何提高受孕成功率 性交后如何防止精液外流 如何选择最佳生育年龄 排卵期如  
何推算 如何从身体的变化感知怀孕 怀孕早期有何表现 如何确定自己怀孕了 产期能预  
测吗 如何数胎动和听胎心音 预防耳聋如何从孕期保健开始 预防近视如何从孕期保健开始  
二、孕妇的饮食营养 妊娠期饮食有何营养要求 妊娠期如何讲究营养均衡 为什么要摄食富  
含锌的食物 孕妇缺铜有什么危害 孕妇需要多少维生素 孕妇为何要补充钙元素 孕妇如  
何补充维生素A 维生素E有助于安胎保健吗 维生素B12对孕妇有何作用 孕妇为什么要补充  
叶酸 如何安排妊娠期饮食 妊娠期饮食禁忌有哪些 为什么孕妇要多饮水 为什么孕妇要  
多吃鱼 为什么孕妇应多喝牛奶 孕妇吃酸有何讲究 孕早期有何营养特点 早孕反应严重  
时如何安排饮食 孕中期如何选择食物 孕中期的营养原则有哪些 孕晚期如何选择食物  
孕晚期的营养原则有哪些 分娩前如何选择食物 妊娠期间便秘如何饮食调养 孕妇强化营养  
有哪些常见误区 孕妇食用过成食物有何危害 三、孕妇的生活起居 孕妇着装有什么要求  
如何选择合适的孕妇服装 孕妇为何不能穿化纤内衣裤 为什么提倡孕妇穿全棉内衣 孕妇戴  
乳罩如何扬长避短 孕妇的裤子有什么特点 为什么孕妇不能穿高跟鞋 孕妇系围巾要注意什  
么 孕妇的居住条件有哪些要求 孕妇洗澡要注意什么 孕早期洗澡为何水不宜过热 孕妇  
如何保护牙齿 怀孕后禁用哪些化妆品 孕早期为什么要防止感冒 孕妇坐、站、行时应注意  
些什么 孕期日常活动应该注意什么 为什么怀孕初期要少看电视 孕妇能不能与宠物相处  
孕妇能做家务吗 孕妇适宜阅读哪些书 孕期为什么要避免噪声影响 孕妇睡眠宜采取什么  
体位 孕妇打麻将会影响胎儿健康吗 孕妇是否需要打腹带 孕早期性生活有何禁忌 孕中  
期如何安排好性生活 孕晚期如何安排好性生活 孕妇外出活动要注意什么 孕妇乘车或开车  
要注意什么 孕妇乘飞机有何禁忌 怀孕后乳房有什么变化 孕早期乳房敏感是何因 孕期  
如何保护乳房 四、孕妇的健身运动 怀孕后能否继续做运动 孕妇如何选择运动项目 孕妇  
宜动还是宜静 运动对孕妇和胎儿有何益处 孕妇做运动要注意什么 孕妇适当运动能帮助分  
娩吗 孕妇运动会不会伤害胎儿 不同孕期为何要做不同的运动 孕期如何做保健操 孕期  
如何进行乳房按摩 孕妇运动前为什么要热身 散步是孕妇最适宜的运动吗 孕妇腰背痛如何  
做运动 孕妇如何做局部健身活动 孕妇如何和腹中胎儿一起做操 所有的孕妇都适合锻炼吗  
五、孕妇的心理保健 孕妇应怎样摆脱消极情绪 孕早期如何做好心理保健 孕中期如何做好  
心理保健 孕晚期如何做好心理保健 孕妇为什么要避免恐惧焦虑心理 孕妇为什么要消除淡  
漠心理 孕妇为什么要避免暴躁心理 孕妇如何为分娩做好心理准备 受孕心理对胎儿有何影  
响 妊娠呕吐时如何调节心理 孕妇如何放松心情 如何用亲情为孕妇减压 如何做一个快  
乐的孕妇 孕妇如何做“心理体操” 为什么要连行昭教 简单易行的胎教方法有哪些 产妇篇  
一、产妇分娩前后 你知道自然生产的过程吗 如何安全顺利度过分娩期 分娩过程是如何分  
期的 分娩时会阴切开应注意什么 什么是胎儿异常 分娩时怎样与医生配合 分娩时产妇  
为什么要全身放松 助产要做哪些动作 什么样的分娩姿势有助于顺产 如何减轻分娩时的疼  
痛 为什么适当运动有利于分娩 剖宫产有何利弊 剖宫产后有何注意事 二、产妇的生活调  
养 产后身体变化 分娩后怎样清洁会阴部 产后的正常生理反应有哪些 高龄产妇要注意  
什么 如何顺利度过产后不适期 如何注意产褥期卫生 产后康复如何注意细节 产妇居室  
能通风吗 产后怎样卧床休息 产后何时可以下床活动 产妇如何注意衣着 产后束腹有何  
弊端 产妇能看书、看电视吗 产妇可以使用空调和电风扇吗 产后刷牙要注意些什么 产  
后能洗头、洗澡吗 产后脱发如何防治 产后何时恢复性生活 产后为何会性欲淡漠 哺乳  
期要采取避孕措施吗 产妇如何进行心理调节 产后怎样恢复体形 产后多久能够恢复正常工

作 三、产妇病症的护理 如何防治产褥中暑 产后多汗如何保健 如何防治会阴伤口痛  
乳头皲裂怎么办 如何防治急性乳腺炎 如何防治乳汁不足 如何防止尿潴留 如何防止尿  
失禁 子宫复旧不全怎么办 如何防止子宫脱垂 外阴干燥是何原因 如何防止阴道松弛  
外阴炎症如何防治 如何防治耻骨分离症 产后如何防痔疮 怎样预防产后肛裂 如何防  
治骨盆疼痛 如何防治腰腿痛 如何防治颈肩酸痛 产后手脚麻木、疼痛怎么办 产后身痛  
怎么办 产后应做哪些检查 产后抑郁症如何治疗 四、产妇的饮食营养 产妇需要哪些营养  
产后如何进行饮食调养 产后适宜进食哪些食物 产妇的膳食如何安排 产后进补需要注  
意哪些问题 如何选用催乳食方 产妇饮食有哪些禁忌 剖宫产后如何饮食调理 育儿篇 一、  
新生儿的生理特点 新生儿的“三围”有何标准 如何观察新生儿 新生儿有哪些行为 新  
生儿有哪些模仿能力 新生儿的皮肤有何特点 新生儿夜晚为何爱哭闹 怎样判断新生儿的饥  
饱 新生儿的日常状态有哪些 二、新生儿的喂养 为什么要提倡母乳喂养 母乳新生儿与免  
疫机能有关吗 母乳喂养过程中有何禁忌 新生儿出生后何时开始喂奶 什么是正确的喂奶方  
法 哪些母亲不宜哺乳 哪些新生儿不宜母乳喂养 哪些因素有利于母乳喂养 哺乳为何有  
个磨合期 如何创造良好的哺乳环境 为何要按新生儿的需要喂奶 如何矫正新生儿吸奶方式  
如何让新生儿分清奶头、奶嘴 哺乳前要挤掉几滴乳汁吗 怎样才能保证乳汁充沛 夜间  
喂奶须注意什么 如何为新生儿配制奶粉 新生儿吃饱了有何表现 新生儿吃奶时睡着了怎么  
办 三、新生儿的护理 新生儿健康的标准是什么 新生儿的口腔能不能擦 如何辨别新生儿的  
异常信号 新生儿体重异常怎么办 如何重视新生儿心理卫生 如何预防新生儿窒息 母  
婴同室有何利弊 新生儿衣服为何不要放樟脑 为何要减少新生儿与外人接触 新生儿睡觉不  
安怎么办 如何与新生儿和谐相处 新生儿为什么容易感染 如何保持新生儿体温 新生儿  
呕吐、溢奶怎么办 如何给新生儿换尿布 尿布性皮炎如何防治 新生儿洗澡有何注意事项  
给新生儿洗澡有哪些步骤 如何检查新生儿体格 新生儿护理有何要点 敏感部位如何护理  
如何为新生儿清洗头垢胎脂 新生儿头发如何护理 新生儿头部如何护理 新生儿眼部如  
何护理 新生儿耳鼻喉部如何护理 新生儿皮肤如何护理 新生儿指甲如何护理 新生儿生  
殖器官如何护理 新生儿肚脐如何护理 如何给新生儿穿衣服 新生儿如何晒太阳 早产儿  
有何护理要点 夏季如何护理新生儿 冬季如何护理新生儿 新生儿发热一定是生病吗 新  
生儿有哪些看似病态的正常现象 怎样给新生儿喂药 新生儿用药有何注意事项 如何给新生  
儿测量体温 新生儿肺炎如何护理 新生儿黄疸是何原因 新生儿打嗝如何处理 如何纠正  
新生儿夜啼 如何理解新生儿的哭声 抱新生儿有哪些姿势 新生儿戴手套有何害处 四、添  
加辅食与断奶 什么是科学的喂养方式 怎样判断母乳是否充足 如何合理喂养婴儿 怎样  
选择奶制品 为何需要添加辅食 不同月龄的婴儿如何添加辅食 辅食的添加有何原则 喂  
食辅食有何注意事项 如何把握添加辅食的时机 如何给婴儿添加蔬菜汁 如何给婴儿添加果  
汁 如何给婴儿添加米粉 给婴儿饮用酸奶有何益处 夏季如何喂养婴儿 婴儿没出牙能吃  
固体食物吗 如何给婴儿吃固体食物 如何培养婴儿良好的饮食习惯 婴儿营养不良有哪些特  
殊信号 如何预防婴儿食物过敏 婴儿食欲不振是何原因 如何让婴儿正确摄入脂肪 如何  
给婴儿顺利断奶 五、婴儿的养护与保健 如何使婴儿的生活有规律 如何培养婴儿的排便习惯  
如何培养婴儿的卫生习惯 如何让婴儿停止哭闹 婴儿夜间哭闹怎么办 如何培养婴儿的  
睡眠习惯 如何纠正婴儿睡前的坏毛病 如何让醒得早的婴儿不焦躁 如何纠正婴儿扁头  
婴儿枕头有何讲究 如何让婴儿独自睡觉 如何训练婴儿如厕 如何给婴儿选择服装 婴儿  
内衣有何讲究 婴儿冬天如何穿戴 “以衣代被”有何弊端 什么时候给婴儿穿鞋 婴儿为  
何必须穿袜子： 如何纠正婴儿任性的毛病 给婴儿喂药哪些方法是错误的 使用安抚奶嘴有  
何利弊 家庭要为婴儿采取哪些安全措施 如何为婴儿剪指甲 如何护理婴儿口腔 婴儿学  
步期应注意哪些问题 婴儿的抗病能力有多强 婴儿睡觉时出汗是病吗 如何通过观察睡眠来  
辨别疾病 婴儿疝气怎么办 婴儿发热如何处理 如何辨别婴儿腹痛 如何通过肛门观察婴  
儿健康状况 为什么婴儿小腿常弯曲 婴儿流涎有何简易疗法 婴儿出牙晚怎么办 如何保  
护婴儿的牙齿 如何预防和纠正婴儿扁平足

## 章节摘录

孕妇篇一、优生从妊娠开始哪些遗传性疾病只遗传给男性随着科学的进步，特别是分子遗传学的迅速发展，人们已发现大约有250种遗传病只发生于男性，女性没有或很少患病。这是为什么呢？人体细胞中有23对染色体，其中1对（2条）是决定性别的性染色体，女性为XX，男性为XY。染色体上携带决定人体各种性状的基因5万多个。如果基因发生变异，便可发生疾病，并能遗传给后代。如果致病基因位于性染色体上，则会出现伴性遗传。致病基因在X染色体，即叫X-连锁或X-胜连遗传病。只要一条X染色体携有致病基因就可发病的，称为X-连锁显性遗传病，这种病很少，男女均可发病。只有两条X染色体上的同一位置都是致病基因才发病的，称作X-连锁隐性遗传病，这种病比较常见。由于女性很难碰到两条染色体同一位置都有致病的情况，一条X染色体致病基因往往可被另一条X染色体上的正常基因所掩盖，故不表现出症状，但是致病基因的携带者与传递者。男性则不同，只有一条X染色体，若其上有致病基因，就没有相应的正常基因可掩盖，因而发病。通常若母亲是致病基因的携带者，父亲正常，则儿子有1/2可能是患者，女儿有1/2可能是致病基因携带者。这就是有些病只遗传给男性的原因。下面介绍几种只遗传给男性的疾病。（1）血友病。病人血中缺乏一种重要的凝血因子——抗血友病球蛋白。如由各种原因造成创伤出血时，血液不能凝固，最终因出血过多而死亡。目前，这种球蛋白已应用于临床，大大减少了死亡率。（2）假肥大型进行性肌营养不良症。多在4岁左右发病，一般不超过7岁。大腿肌肉萎缩，小腿变粗而无力，走路姿态似鸭子，几年后逐渐瘫痪。多数病人在20岁左右死亡。目前尚无有效的治疗方法。

# 《健康孕育万事通》

## 编辑推荐

优生优育应当从妊娠开始。你想知道怎样才能孕育优良的后代吗？你想知道应该如何顺利度过产后不适期吗？你是否奇怪为什么你的宝宝总是在夜晚哭闹呢？《健康孕育万事通》告诉你孕妇生活起居如何巧安排，帮你安全顺利度过分娩期，教你辨别您的宝宝是否符合健康标准，教你如何添加辅食与断奶……从孕育到生产，到育儿，所有的问题，你都能在这《健康孕育万事通》中找到！

# 《健康孕育万事通》

## 精彩短评

1、帮人买的。她说不错的书。学到很多。

# 《健康孕育万事通》

## 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](http://www.tushu000.com)