

《孕产妇保健大全书》

图书基本信息

书名：《孕产妇保健大全书》

13位ISBN编号：9787538866063

10位ISBN编号：753886606X

出版时间：2011-6

出版社：黑龙江科技

作者：艾可

页数：389

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

《孕产妇保健大全书》

内容概要

《孕产妇保健大全书》，本书集录了最新的科学孕育方法及生育养护手段，并由专家对孕前、孕中、产中、产后护理等方面的知识进行了最直接的解答。

书籍目录

上卷 孕产妇保健全书第一篇 孕前知识第一章 新婚性生活第一节 婚期与初夜第二节 夫妻性生活常识第三节 性器官的卫生第二章 最佳孕龄与孕期的选择第一节 最佳生育年龄与受孕期第二节 受孕环境与不良影响第三节 影响受孕的各种不利因素第三章 生男生女的奥秘第一节 胎儿的性别是由什么决定的第二节 控制生男生女的几种人工办法第四章 孕前的准备与怀孕的判定第一节 孕前的注意事项第二节 怎样判断是否受孕第五章 遗传与子女的健康第一节 遗传的知识第二节 父母健康与遗传第三节 近亲结婚与遗传病第四节 哪些父母易产生遗传病后代第五节 遗传性疾病主要有哪些第六章 优生的知识第一节 怎样才能实现优生第二节 怎样才能孕育出聪明宝宝第三节 孕前需慎重对待的疾病第七章 有关人工授精的知识第一节 什么是人工授精及其过程第二节 精液的采集第二篇 孕期胎教第一章 影响胎儿成长的因素第一节 孕妇的修养对胎儿的影响第二节 家庭成员在胎教中应起的作用第三节 外部环境对胎儿发育的影响第二章 如何进行胎教第一节 胎儿在母体中的生长发育状态第二节 胎教对胎儿的作用第三节 和胎儿沟通的方法第四节 音乐在胎教中的作用第三篇 孕期的保健与卫生第一章 孕期应做的检查与各种注意事项第一节 预产期的推测及产前检查D第二节 患病孕妇应注意什么第二章 孕期生活起居的注意事项第一节 日常生活应注意哪些事项第二节 各怀孕期的注意事项第三节 季节与日常运动第四节 对胎儿有危害的各种不良习惯第五节 环境污染对胎儿的影响第六节 孕期用药要注意什么第七节 生活中孕妇应坚持和改正的习惯第四篇 孕期的常见疾病与防治第一章 常见病的预防与治疗第一节 怀孕后孕妇身体经常会发生的情况第二节 一些常见病的防治第二章 流产、难产的预防与治疗第一节 孕期流产原因及保胎措施第二节 纠正异常胎位的办法第五篇 孕妇的营养与食谱第一章 孕妇的合理营养与摄入量第一节 孕前及孕期的营养要求第二节 孕期各阶段的不同营养要求第三节 维生素与微量元素第四节 孕妇补充营养应注意的问题第二章 家庭实用孕妇营养食谱第一节 怀孕第几个月第二节 怀孕第几个月第三节 怀孕第几个月第四节 怀孕第几个月第五节 怀孕第几个月第六节 怀孕第几个月第七节 怀孕第几个月第八节 怀孕第几个月第九节 怀孕第几个月第十节 怀孕第几个月下卷 孕产妇保健全书第一篇 待产与分娩第一章 产前的各项准备工作第一节 孕妇分娩前的身心准备第二节 母亲应给即将出生的宝宝准备什么C第三节 产妇分娩前须掌握的常识第四节 分娩中应掌握的助力与呼吸法第二章 分娩前后的卫生常识第一节 产前应了解的卫生知识第二节 须了解的几种分娩方法第二篇 月子中的护理与保健第一章 月子中的生活起居第一节 产妇月子中的身体调养第二节 月子期间的饮食第三节 产后体形的恢复第四节 月子中的个人卫生第二章 产后的常见疾病第一节 产后易出现哪些病症第二节 产后一些常见病痛的应对办法第三节 产后一些常见病的防治第三篇 新生儿的保健与喂养第一章 如何护理新生儿第一节 怎样判定新生儿的健康状况第二节 怎样保护好新生儿的重要器官第三节 新生儿的健康生活环境第四节 怎样养成新生儿的好习惯第五节 新生儿的护理第二章 新生儿的喂养常识第一节 母乳喂养应注意的事项第二节 人工喂养应注意的事项第三章 新生儿常见病症与防治第一节 怎样通过观察判断新生儿是否健康第二节 新生儿出现以下情况该怎么办第三节 新生儿常见病的预防第四篇 月子中的营养要求与食谱第一章 坐月子中的营养要求及合理饮食第一节 产妇所需营养素的主要来源与作用第二节 各种食物怎样加工才合理第三节 产妇应补充的营养与每天的营养量第四节 产妇主要需要哪几类营养素第五节 坐月子每天的饮食搭配第六节 产妇食物的选择与禁忌第二章 月子里可供选择的食谱第一节 产后一天饮食安排第二节 产后~天饮食安排第三节 产后~天饮食安排

章节摘录

目前主要是采用环境工程和遗传工程疗法。至于遗传病的预防，根据遗传病多具有先天性、终身性和遗传性的特点，除了要避免近亲结婚、进行产前诊断、禁止有些遗传病人结婚和生育外，还应从如下几个方面入手：

- 1.大力宣传、普及遗传病相关知识 遗传病相关知识的普及，会提高大家对遗传病的认识，尤其是青年男女在确定自己的婚姻大事时，若能从遗传学的角度考虑，则会大大降低遗传病的发病概率。

- 2.尽量减少与致变剂的接触 遗传学上把凡是能诱发遗传基因改变的物质称之为致变剂，按其作用的不同，可分为诱变剂和染色体断裂剂。诱变剂是能导致基因突变的一类物质，日常生活中经常接触到的有亚硝酸盐、乙烯亚酸类、杀虫剂砷类等。染色体断裂剂是指能诱发染色体畸变的一类物质，如咖啡因、抗生素（丝裂霉素C、放射线菌素D、柔毛霉素）、镇静剂（氯丙嗪、眠尔通），此外，酒精、尼古丁等也是重要的致变剂。

- 3.检出携带者 在人群中，虽然有些人表现正常，却具有致病基因或易位染色体，能把疾病传递给自己的子女，这种人遗传学上称之为携带者。检出这类携带者对遗传病的预防有积极的意义。

- 4.发病前预防 有一些遗传性疾病，要在特定条件下才会发病，比如，G6pD缺乏症患者服用了抗疟药、解热止痛剂或进食蚕豆等之后才会发生溶血。对于这样的遗传病，如能在症状出现前尽早检出，让患者禁服上述药和不吃蚕豆等就会终身正常，无病症出现。而某些有遗传病家族史（包括丈夫的家族）的孕妇一定要提早请教医生，采取积极的预防措施。

- 五、怎样避免连续生出遗传病患儿

 - 1.认真听取医生的指导 在生出一个遗传病儿之后，无论哪一对夫妻都会陷入深深的不安与忧虑之中，担心下次妊娠还会生出一个可怜的病儿。在这种情况下，夫妇一定要多了解掌握一些有关遗传的科学知识，不要被第三者及周围的言行所左右。要严格遵照医嘱去做，树立坚定信念，努力争取在下次妊娠时生个健康的宝宝。

- 2.调查家族病史 调查时，应就遗传学上的有关事项调查家族及其亲属病史并绘制成图表。调查内容中较为重要的有：家族血统中有患何种疾病的人，因何病何时死亡，是否有出现身体异常、缺陷的人，病人出生在哪一代等等。在日本，如果孕妇生出患遗传病的新生儿，当丈夫的都强烈地要求医院保密，不但希望背着其他人，甚至不愿让妻子知道。因此，妻子不了解婴儿真正死因的事例并不稀奇。其实，无论是丈夫还是妻子，都应该懂得，只有互相信任，互相合作，坚信一定会生出好孩子，毫不隐瞒地互相说出一切心里话，才是唯一正确的方法。假如夫妻都了解真相，又互相隐瞒，说话小心谨慎，尽量不涉及死去的病儿，这种精神状态，反而对妻子下次的妊娠不利。因为怀孕的妻子承受的精神负担过重，会影响身体健康。

第五节 遗传性疾病主要有哪些

- 一、神经管畸形 神经管畸形是一种神经系统遗传性疾病，主要表现为神经管闭合不全，如颅裂、脊柱裂、脑脊膜膨出及脊膜髓膨出等，临床上以脊柱裂多见。

《孕产妇保健大全书》

编辑推荐

《孕产妇保健大全书》从孕前知识，孕期胎教、保健、饮食，到分娩、产褥期的每一细节都进行了细致科学的全程传授。

精彩短评

- 1、内容较散，不过很全面。老婆很喜欢！
- 2、相当不错的一本百科全书
- 3、给弟媳买的，内容自己先看了，不错
- 4、很喜欢，买来送朋友，包装不错
- 5、书还可以,准备当妈妈的人都可以买来看的！
- 6、给弟媳妇儿买的。。。大概看了下内容。。。觉得可以再细点
- 7、送朋友的，挺好，自己看了看蛮不错
- 8、不错，有一定指导意义。
- 9、有用。。
- 10、很好的教材，值得准备要小宝宝的看
- 11、作为准妈妈、爸爸值得一看的书
- 12、帮别人买的，希望不错！
- 13、应该会给准爸妈，一些有用的建议吧！希望比地摊上五元的要强百倍！！呵呵。。。
- 14、还不错，好好研究
- 15、帮姐姐买的。连姐夫都说这本书不错。希望对孕期的姐姐有所帮助
- 16、具体还没看，看完之后评论
- 17、书的内容比较详细，对于初为人母的年轻妈妈比较有帮助。
- 18、很有用的一本书，更偏重于专业术语。
- 19、很好，大力推荐，喜欢啊~
- 20、有点专业化，不是很大众化的
- 21、挺全的，准备要宝宝的也可看看。因为。。。
- 22、很实用的一本保健大全
- 23、书的内容很齐全，很丰富。
- 24、收到大概看了下内容目录，较详细，若是纸张质量再好些就完美了
- 25、这本书对准妈妈来说真的很好。
- 26、内容与标题相差较远，价格也较贵。
概括性的内容写的比较多，没有实用价值！
有些不值！
- 27、我已怀孕2个月，本想找一本以孕妇每周的情况，注意事项这样编排的书来看，这本不是特别符合我的要求。
- 28、刚看了一点点，挺不错的。
- 29、刚拿到手看了看还不错喔
- 30、一般 不是很详细
- 31、速度还好，书也不错
- 32、给别人买的，分类比较细，还是挺可以的
- 33、有指导意识，感觉还是有不少帮助的。
- 34、大致看了看，觉得内容挺全面的。
- 35、准妈妈们一定要买写书过来读读，认真消化，对宝宝健康出生很有好处的哦，不要用手机看，这样伤眼睛。
- 36、总体不错内容很详细
- 37、挺全面的 不错
- 38、内容较齐全。
- 39、纸张感觉闻起来有点臭不知道为什么。
- 40、本书内容好象编排比较乱。
- 41、效果非常好。
- 42、挺好的，很满意....学到很多知识。

- 43、衣、食、保健都涵盖了，非常全面
- 44、详细的部分主要是饮食方面！
- 45、很久的书了 卖给朋友的
- 46、帮同事买的 书不错啊
- 47、还是挺有收获的
- 48、买来送人的，应该不错滴
- 49、从孕前到产后，都有讲，真的很周全！
- 50、给我姐买的，她说很好，希望她生个健康漂亮的宝宝！
- 51、保健书内容丰富，值得好好学习
- 52、时不时地别顶顶顶顶顶吧
- 53、书集里面所述的内容贴近生活，对于新爸爸妈妈们能起来很好的帮助！
- 54、书本内容还蛮全，内容很有质量，都是有用的东西，包装也还行，发货速度快。。
- 55、此书较全
- 56、书还不错，一看就会
- 57、书的内容很全，书很厚，是一本很好的科普读物，假如更精简一点，更通俗一点，就更适合快节奏生活的年轻人了。
- 58、很多东西都提到了
- 59、怀孕初期，一直在看这本书，我感觉很有学习的动力，如何准备为即将出生的宝宝做准备，如果是已有宝宝的话，也是可以看的
- 60、有些有用，有些和老人的不一样
- 61、内容实用5
- 62、不错的书，从怀孕到生产都有细致的介绍，但是如果可以在怀孕期间多一点饮食方面的建议就更好了
- 63、还没看，看了下目录，应该不错的
- 64、看完此书对怀孕的细节了解更多,对优生有很大帮助.
- 65、准备留着以后用 先学习学习 没有包装 但不会有什么损坏 还好啦
- 66、很好的一本书，发货速度很快~
- 67、当当价格最便宜
- 68、很专业的一本防盗书籍，确实揭秘了现实生活中的偷盗现象，很全面也能很好的起到防范意识。
- 69、想找相关的知识可以在里面找到
- 70、送给孕妇的
- 71、对于准妈妈来讲相当实用。还介绍了生孩子之前的准备工作。
- 72、非常值得收藏的工具书，特别是对于新手爸妈来说
- 73、喜欢，学到不少。
- 74、今天下午收到的，还没看。应该还不错
- 75、字很清晰，正版书，内容有点杂，不过还是不错。
- 76、不错 但是我没有看完 快生了 回头还可以送人
- 77、这本书很正！字体和颜色看起来很舒服，而且内容很多，感觉也很权威的。最满意的就是这本了！
- 78、为当妈妈做准备~应该早点买的 很好
- 79、内容挺全面的，还不错。
- 80、这本书还不错，知识挺全的。
- 81、很全面的一本妈咪书，虽然纸张不是最好的，但不影响阅读，内容很细致，知识面也很广，帮朋友买的，自己也受教了。
- 82、这本书老婆看的挺喜欢的
- 83、发货速度快，很实用的一本书！！！赞一个！！
- 84、我比较喜欢里面的食物搭配，哈哈，不过自己没有做过，还有，里面说吃荔枝好，真的还是假的，好多人不让吃啊
- 85、书不错，快递也挺快的

《孕产妇保健大全书》

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.tushu000.com