

<<准妈妈读本>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈读本>>

13位ISBN编号：9787117125994

10位ISBN编号：7117125993

出版时间：2010-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：熊承良 编

页数：86

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：<http://www.tushu007.com>

<<准妈妈读本>>

前言

随着社会经济的发展、科学技术及生活水平的提高，人们开始追求更和谐健康的生活。我国现阶段，“三口之家”是社会发展的主要趋势，妇女幼儿卫生保健工作的地位越来越显现，因为其涉及家庭的幸福、生活的和谐以及社会的稳定。

怀孕生子对于准妈妈来说，是一生中最具独特意义的时期，也是家庭生活全新的开始。

在整个过程中，每个点滴细节都影响着准妈妈自身和宝宝的健康。

如何安全、轻松、快乐地度过这一漫长的过程，是准妈妈需要了解和学习的重点。

本书特邀临床经验丰富的生殖医学、优生学、教育和心理学专家，主要针对新婚夫妇关心的问题，突出科学性，注重趣味性，以问答、叙述等多种形式，把两性间的各种流行元素与健康婚育知识相融合，从择偶、新婚讲起，全面系统地向适婚青年、年轻夫妇介绍两性知识，婚姻及受孕常识，怀孕前、怀孕中及怀孕后准妈妈的身体及心理变化，胎儿的发育成长及其各阶段注意事项，产后妈妈的恢复和营养等。

本书是适婚青年、育龄妇女及新婚家庭不可多得的科普指导读本，是一本科学、实用的新婚孕育指南。

<<准妈妈读本>>

内容概要

本书特邀临床经验丰富的生殖医学专家和教育、心理学专家介绍两性知识，婚姻及受孕常识怀孕前、怀孕中及怀孕后准妈妈的身体及心理变化胎儿的发育成长及其各阶段注意事项，产后妈妈的恢复和营养等。

<<准妈妈读本>>

书籍目录

一、从微观看优生二、从遗传角度谈优生 (一) 地域与姓氏 (二) 家族 (三) 长短互补三、最佳生育时机 (一) 最佳受孕年龄 (二) 最佳受孕季节 (三) 最佳受孕时间四、让蜜月更浪漫和谐 (一) 蜜月起源 (二) 蜜月生活 (三) 蜜月饮食 (四) 蜜月旅行五、怀孕前的保健指导 (一) 优生学的基本知识 (二) 孕前保健六、如何提高怀孕的成功率 (一) 了解怀孕是如何产生的 (二) 了解怀孕应具备的条件 (三) 掌握受孕规律 (四) 掌握怀孕的最佳时间 (五) 调整好排卵期的精神状态七、了解怀孕的早期征兆 (一) 怀孕早期常见的征兆 (二) 必须进行的临床检查八、十月怀胎不同时期母体的变化 (一) 母体在十月怀胎不同时期的变化 (二) 母体在怀孕期各系统的变化九、孕期的重要阶段 (一) 妊娠早期 (二) 妊娠中期 (三) 妊娠晚期十、怀孕期间孕妇的心理保健 (一) 孕早期的心理问题及保健措施 (二) 孕中期的心理问题及保健措施 (三) 孕晚期的心理问题及保健措施十一、孕妇的衣食与优生 (一) 孕妇衣饰与优生 (二) 孕期饮食与优生 (三) 孕期可能影响胎儿健康的食物十二、孕期住行与优生 (一) 出行与运动 (二) 清洁与护理 (三) 睡眠与休息 (四) 有益的性生活 (五) 安全告知十三、孕妇常见病的处理 (一) 上呼吸道感染 (二) 妊娠剧吐 (三) 贫血 (四) 妊娠高血压综合征 (五) 阴道炎十四、如何测算预产期十五、选择自然分娩还是剖宫产十六、选择性流产与出生缺陷干预十七、万一流产应该怎么办 (一) 引起流产的因素 (二) 先兆流产的治疗十八、遗传病及出生缺陷的预防 (一) 家族性遗传病的复发风险及预防 (二) 新生儿溶血症 (三) 先天愚型及染色体异常 (四) 先天性代谢性疾病与单基因病十九、为什么当不了准妈妈? 怎么办?

<<准妈妈读本>>

章节摘录

插图：(4) 交通工具：火车、汽车、飞机、轮船是人们日常生活中最常使用的四大交通工具。在蜜月旅行中也是如此。

火车的最大优点是安全，缺点是有时买不到卧铺车票，因而不方便。

长途汽车的优点是方便，但是长时间坐车会令人厌倦。

乘飞机的最大好处是快捷，然而机票太贵，有时超出了工薪阶层的承受能力。

轮船最大的特点是舒适，但是人们常常难以忍受它的缓慢速度，而且不是任何地点都能到达。

近年来，还有一些新婚夫妻选择租汽车旅行，到附近的风景区转一转，想去哪儿就去哪儿，想在哪儿停就在哪儿停，也挺愉快；但是租车的价格却也不菲。

总的来说，可以根据时间的安排和地点的远近，按照安全、舒适、经济、便捷的原则来制订计划。

(5) 旅游公司的选择：如果打算出远门，最好选择一家规模较大且富有经验的旅游公司作代理，这样做的优点在于它能帮你省去很多麻烦。

因为旅游公司会有专业人员帮你策划，向你提供实用的信息，而且还有打折机票、优惠购物等种种好处。

每到一个地方，他们都会安排好衣食住行，为你们的蜜月旅行提供最大的方便。

(6) 随行物品的准备：一般来说，随行物品越少、越轻，也就越好。

但不可忽略的是，必须带齐出行必备的日常用品，例如：洗漱用具、卫生用品、换洗衣物、通信工具、地图册、照相机、手表、刀具、纸笔，以及相关证件、车票、钱包、银行卡等。

要知道，风景区的物价普遍很高，就连矿泉水也比一般的超市贵几倍。

因此最好带上一只轻巧的保温杯，可以在宾馆里装上水带出去。

慢性病患者要注意带好自己的对症药。

如果有必要，还要带上其他一些必备的药物，如创可贴、消炎片等。

出行前夫妻俩可以一起好好思考一下，列出清单，逐项落实。

在上述一切准备工作都落实好之后，你们就可以轻轻松松地开始温馨浪漫的蜜月之旅了。

同时，值得注意的是，蜜月旅行应考虑到气候、体力和精力多方面因素，不能只顾观光游览而失去蜜月的内涵。

蜜月生活应该把最大的精力放在相互了解、相互适应和照顾上，而不应该把精力放在找住处、解决交通等事情上。

因为人们精疲力尽以后，便无心关注对方，在性生活方面也就无心探讨和适应了。

<<准妈妈读本>>

编辑推荐

《准妈妈读本》是由人民卫生出版社出版的。

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:<http://www.tushu007.com>