第一图书网, tushu007.com

<<安胎养胎必读>>

图书基本信息

书名：<<安胎养胎必读>>

13位ISBN编号：9787508251615

10位ISBN编号：750825161X

出版时间：2008-10

出版时间：金盾出版社

作者：张胜杰

页数：282

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

第一图书网, tushu007.com

前言

人类是世间一切成就的伟大缔造者！
“十月怀胎，一朝分娩”，人类繁衍历来顺其自然。
但随着社会的发展，科学技术知识的日益普及，人们对优孕、优生、优育、优教的认识已经提高到了一个新的水平，生儿育女已不再听天由命。
在准妈妈妊娠的整个过程中，怎样遗传优秀的基因、怎样安胎保健、怎样健康饮食、怎样进行孕期胎教等一系列问题，已成为每一对准父母所普遍关注的焦点。
为了国家的兴旺发达和民族的繁荣昌盛，为了使每一个家庭更加美满和谐，为了满足年轻夫妇希望生育一个健康聪明宝宝的需求，也为了试图深入浅出地解答上述问题，我们精心设计编写了这本《安胎养胎必读》。
本书以科学实用为宗旨。
从优生优育基本知识、新生命的开始、快速成长中的宝宝、为适应体外生活做准备四个方面做了详细介绍，并对胎宝宝每周的发育状况，准妈妈每周的生理变化、健康饮食、保健与护理、孕期提示，以及孕期胎数等，给予准父母们安胎养胎全方位的指导。
有健康的父母，才有健康的宝宝！
谨以此书献给每一位即将步入婚姻殿堂可能为人父母的青年朋友！
张胜杰

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据胎宝宝生长发育特点和准妈妈生理变化的需要，以科学实用为宗旨，从优生优育基本知识、新生命的开始、快速成长中的宝宝、为适应体外生活做准备四个方面，详细介绍了妊娠40周内的安胎养胎知识和具体做法，是指导准妈妈平安度过孕期，生育健康聪慧宝宝的必读书。

第一图书网, tushu007.com

<<安胎养胎必读>>

书籍目录

第一章 优生优育基本知识　一、优生面面观　优生与健康　优生与少生　优生与时机　优生与环境　优生与空气　优生与营养　优生与药物　优生与饮酒　优生与遗传　婚前体检　不宜生育者　近亲结婚的危害　二、制订最佳受孕方案　受孕需要具备的条件　孕前生理准备　孕前心理准备　把握最佳受孕时机　孕前生活安排　孕前的营养方案　孕前慎重用药　孕前须治疗的疾病　适合不同准妈妈的食谱第二章 新生命的开始　第1周 精卵结合 孕育新生　受孕真相　胚胎的发育状况　准妈妈的生理变化　准妈妈的健康饮食　孕期提示 第2周胚胎着床蜕膜供养　胚胎的发育状况　准妈妈的生理变化　准妈妈的健康饮食　准妈妈的运动保健　孕期提示 第3周心脏形成骨骼发育　胚胎的发育状况　准妈妈的生理变化　孕期“常保健　孕期提示 第4周 重要器官具有雏形　胚胎的发育状况　准妈妈的生理变化　缓解早孕反应的方法　准妈妈的日常保健　孕妇早期检查的重要性　孕期提示　第5周 身似蚕豆五官现早孕反应尿频繁　胚胎的发育状况　准妈妈的生理变化　准妈妈的健康饮食　……第三章　快速成长中的宝宝第四章　为适应体外生活做准备

章节摘录

第一章 优生优育基本知识一、优生面面观优生与环境1．环境污染对优生的影响（1）化学物质：某些化学物质的污染可响胎儿的发育或导致畸形。
金属或化学物质，如镉、铬、镍、钼、锂及滴滴涕、亚硝酸盐、五氯酚钠、一氧化碳、脒基硫脲、甲基硫脲、杀菌丹等，如果污染了环境，对孕妇会产生很大影响。
铅、砷、苯、农药等化学物质，可以通过胎盘影响胎儿发育，引起孕妇流产、早产和死产。
（2）物理因素：胚胎在妊娠12周内，X射线对它有很强的致畸作用。
孕妇应用放射性同位素碘治疗时，可经胎盘到达胎儿体内，破坏胎儿甲状腺功能，引起胎儿甲状腺功能低下或分娩无脑儿。
（3）病原体感染：在妊娠早期感染病毒引起的疾病。
如风疹、流感和肝炎等，可导致胎儿发生畸形。
此外，巨细胞病毒、疱疹病毒及脊髓灰质炎、腮腺炎、麻疹、水痘等病毒感染，亦可能引起胎儿畸形。
2．改善环境，防止胎儿畸形（1）保护环境：搞好污水、污气、污物的处理，绿化美化环境，避免造成化学物质污染周围环境，影响孕妇健康或危及胎儿。
（2）加强孕期保健：必须加强孕期保健，预防病毒感染的发牛。
妊娠时要尽量少到公共场所去，减少各种被感染的机会，特别是妊娠早期更要注意个人卫生和环境卫生，居室要保持良好的通风和阳光，注意冷暖，加强锻炼，预防感冒，保持孕期身体健康。
在妊娠初3个月内，甚至更长一时间，应禁止X射线照射，一般认为，即使是常规的肺部透视，也要推迟到妊娠7个月时方可进行。
（3）加强劳动保护：妊娠期妇女若因工种接触有毒物质，应在条件许可的范围内调换工种，或缩短工作时间。
农村孕妇最好不要从事喷洒农药的劳动。
环境中的其他有害因素，如噪声、震动、高温、低温、粉尘等，也会对孕妇和胎儿产生不良影响，应有劳动保护和孕妇个人防护的措施。
从事放射线工作的女同志。
奸娠后应调换工作。

编辑推荐

《安胎养胎必读》揭示胎儿生长发育奥秘，阐述孕妇生理变化特点，指点安胎养胎科学方法，传授孕期防病保健知识。

第一图书网, tushu007.com

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