第一图书网, tushu007.com

<<孕育健康宝宝一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕育健康宝宝一本通>>

13位ISBN编号：9787508271064

10位ISBN编号：7508271068

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：王新良，魏玉华　主编

页数：370

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

内容概要

《孕育健康宝宝一本通》共分十四章，从孕前准备开始，就如何应对早孕反应、孕期营养补充、孕期健康检查、孕期防病、孕期性生活、胎教与优生、临近分娩的征兆、分娩方式的选择、坐月子指导，以及新生儿护理与早期教育等均作了详细介绍，是指导准备孕育宝宝的年轻夫妇和准爸爸、准妈妈们科学孕育健康宝宝的良师益友，也可供妇幼保健人员参考。

作者简介

王新良，医学博士，河北医科大学第二医院儿科主任医师，教授，研究生导师。
中华医学奖第二届评审委员会委员，国家自然基金评审专家，河北省科技奖评审专家。
从医近30年，熟练、系统地掌握了儿科专业知识和儿科常见病、多发病的诊治，尤其对儿科肾脏疾病和风湿性疾病有丰富的临床经验，近年来对过敏性紫癜、紫癜性肾炎进行了深入的研究。
特别关注儿童健康教育工作，主编《如何让孩子少生病》、《儿童健康红宝书系列丛书》、《儿童常见病家庭养护》等科普著作21部。
发表学术论文50余篇。

书籍目录

第一章 孕前准备
一、夫妇双方身体健康准备
1.做好孕前健康准备是胎儿健康
一生的基础
2.怀孕前需适度减肥
3.怀孕前夫妻应制订运动计划强壮身体
4.养护好子宫
二、受孕时机和受孕环境选择
1.精卵结合产生新生命
2.影响精子与卵子健康的因素
3.受孕时夫妻情绪对宝宝的影响
4.婚后不宜马上受孕
5.旅行结婚时不宜受孕
6.选择受孕好时机
7.牢记优生七要素
8.预测排卵期
9.受精需要把握好时机
三、健康精子和卵子的培育
1.决定生男生女的染色体
2.孕前的精液检查很重要
3.精液检查内容
4.受精卵着床三步走
5.健康精卵需要的营养
四、孕前医学咨询与疾病的防治
1.孕前需要防治痔疮
2.附件炎会影响受孕
3.阴道炎对受孕有影响
4.医学咨询杜绝遗传病
5.常见的遗传病及预防方法
6.染色体病简介
7.遗传代谢病简介
8.“传男不传女”的疾病
9.致病基因携带者是特殊群体
10.近亲结婚子女会得遗传病
11.需要遗传咨询的人群
12.医学遗传咨询的类型
第二章 孕期健康生活百科
一、早孕反应
1.怀孕的征兆
2.正确应对早孕反应
二、孕期日常保健
1.孕妇应采取正确的睡眠姿势
2.孕妇应保证足够的睡眠时间
3.孕妇应调理好睡眠质量
4.孕妇出门旅游注意事项

5.孕妇驾车出行要谨慎
6.孕妇要正确使用安全带
7.适宜孕妇的运动及注意事项
8.孕妇体操锻炼
9.孕妇骑车是种锻炼
10.孕妇正确的洗澡方法
11.孕妇要注意身体的清洁
12.孕妇避免做的家务
13.孕妇做家务时须遵守的原则
14.孕妇下厨时须注意安全
15.孕妇洗衣服时不可忽视的细节
16.孕妇不宜长时间直吹电风扇
17.孕妇睡硬板床比睡席梦思床好
18.孕妇应回避的工作环境和强度
19.孕妇要保持大便通畅
20.孕妇衣着与穿鞋细节
21.孕妇晒太阳好处多
22.孕妇必须戒烟
23.孕妇还应远离二手烟
24.酒对胎儿有危害
25.孕妇饮酒可致胎儿酒精综合征
三、孕期性生活
1.孕期应节制性生活
2.应停止性生活的情况
3.孕期性生活必须注意的事项
4.孕期性生活体位
四、孕妇要远离电磁污染
1.孕妇少用电热毯
2.孕妇不宜用电吹风
3.噪声影响胎儿健康
4.孕妇尽量少用手机
5.孕妇应正确使用办公电话
6.微波炉可能影响孕妇健康
7.孕妇要远离电磁炉
8.电脑对孕妇有危害
9.孕妇常看电视对胎儿的影响
10.孕妇应远离复印机
11.X线检查对孕妇的影响
12.孕妇忌做CT检查
13.孕妇多吃薪鲜水果、饮茶可对抗电磁污染
五、孕妇需要远离污染环境
1.孕妇禁用的化妆品
2.孕妇宜选择非化学性方法护理皮肤
3.孕妇不宜染发、烫发
4.孕妇不可接触农药
5.水果蔬菜要清除残留农药后方可食用
6.孕妇应避免接触芳香剂

7.吸毒对胎儿的危害极大
8.高铅影响胎儿发育
9.孕妇不宜接触汽油
10.避免装饰材料中甲醛等对孕妇的毒害
11.孕妇不要接触油漆
12.汽车污染影响孕妇健康
第三章 孕期营养
一、孕期科学补充营养
1.孕期补充营养意义重大
2.孕妇饮食营养三步走
3.“巨大儿”与孕妇营养过剩
4.厌食与呕吐对胎儿的影响
5.孕妇要养成健康的饮水习惯
6.孕妇吃蔬菜和水果有讲究
7.适宜孕妇食用的蔬菜
8.孕妇适宜吃的水果
9.适合孕妇食用的坚果
10.孕妇喝牛奶好处多多
11.科学喝牛奶更健康
12.孕妇食用西红柿须知
13.孕妇每日食盐的摄入量
14.孕妇食用蜂蜜不宜过多
15.从酸味食物中补充维生素
16.孕期食用巧克力对胎儿有好处
17.孕妇早餐要有谷类食品
……
第四章 胎儿发育与孕期检查
第五章 孕期防病与用药
第六章 胎教与优生
第七章 分娩前期保健与物品准备
第八章 分娩保健
第九章 坐月子指导
第十章 新生儿生理特点
第十一章 新生儿喂养
第十二章 新生儿的日常照料
第十三章 新生儿常见疾病及预防
第十四章 新生宝宝的早期教育

章节摘录

5.孕妇别忘了补充碘无机盐及微量元素是机体血液、组织器官在执行正常功能中所必需的基本成分，我们的身体不具备合成无机盐、微量元素的功能，这类物质必须从食物或其他补充剂中摄取。其中，碘的补充非常重要。

碘缺乏是全球范围内的公众健康问题，它主要影响胎儿的生长发育，导致地方性克丁病、亚克丁病等碘缺乏病的发生。

如果在胚胎及胎儿期缺碘未能得到及时补充，将会直接影响到新生儿的智商乃至终身。

碘是人体各个时期所必需的微量元素之一。

它是人体甲状腺激素的主要构成成分。

甲状腺激素可以促进身体的生长发育，影响大脑皮质和交感神经的兴奋。

孕期母体摄入碘不足可造成胎儿甲状腺激素缺乏，出生后甲状腺功能低下。

其结果是影响孩子的中枢神经系统，尤其是大脑的发育。

人体的碘80%～90%来源于食物。

富含碘的食物为海带、紫菜、海虾、海鱼等。

成人每天需要70～100微克，孕妇每天需要175微克，青少年需要150微克，儿童需要70～120微克，婴儿需要10N50微克。

缺碘对人体的危害非常大，而我国目前普遍采用食用加碘盐的方式补碘，所以一般正常人不会出现碘缺乏。

但是，如果计划怀孕的女性或已经怀孕的孕妇，查尿碘含量低于100微克／升则要加大碘盐摄入或服用碘丸。

要彻底解决困扰我国多年的碘缺乏病，光靠后天的补碘是不行的，最重要的是要从先天抓起，从胎儿抓起。

要注意的是，碘毕竟还是微量元素，只有碘缺乏才要补，否则碘含量过高也会有不良反应。

6.孕妇应特别注意补充铁元素　　铁是人体生成红细胞的主要原料之一，孕期的缺铁性贫血，不但可以导致孕妇出现心慌气短、头晕、乏力，还可导致胎儿宫内缺氧，生长发育迟缓，出生后智力发育障碍，出生后6个月之内易患营养性缺铁性贫血等。

孕妇要为自己和胎儿在宫内及产后的造血做好充分的铁储备，因此，在孕期应特别注意补充铁。

（1）饮食补铁：富含铁的食物有很多。

食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁两种。

血红素铁主要存在于动物血液、肌肉、肝脏等组织中，这种铁消化、吸收率较高，一般为11%～25%。

植物性食品中铁为非血红素铁，主要含在各种粮食、蔬菜、坚果等食物中，此种铁吸收率低，一般为1%～15%。

另外，鱼和肉除了自身所含的铁较容易吸收外，还有助于植物性食品中铁的吸收，因此，孕妇最好在同一餐中食入适量鱼或肉。

维生素C能增加铁在肠道内的吸收，应多吃些维生素C含量多的蔬菜、水果。

……

编辑推荐

孕期的营养补充，孕期的保健与卫生，准妈妈的用药禁忌，胎教与优生，临产前期的准备，坐月子指导，新生儿喂养与护理。

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