

<<怀孕保健每日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕保健每日一页>>

13位ISBN编号：9787510110634

10位ISBN编号：7510110637

出版时间：2012-2

出版时间：中国人口出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：290

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>

<<怀孕保健每日一页>>

内容概要

《怀孕保健每日一页》实现优生优育到底要从哪里做起？
计划怀孕时小夫妻该做哪些方面的准备？
当好孕降临时，准妈妈应该如何度过这激动人心的280天？
准爸爸又需要做些什么来保护准妈妈和她肚子里的小生命呢？
从孕前的身心调适，到孕期的饮食营养、生活起居、心理保健、运动方案、疾病预防，《怀孕保健每日一页》将为年轻的新手爸妈们一解惑。

<<怀孕保健每日一页>>

作者简介

陈宝英孕产育儿研究中心，2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。

中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。

中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

<<怀孕保健每日一页>>

书籍目录

第1个月 要个聪明宝宝，你准备好了吗

第1周

- 第1天 夫妻商量好，什么时候要宝宝
- 第2天 备孕时间不要少于3个月
- 第3天 做妈妈的最佳年龄
- 第4天 有些遗传基因可以优化
- 第5天 酒后不要受孕
- 第6天 戒掉烟或远离二手烟
- 第7天 什么方式更易受孕

第2周

- 第8天 你调整好心情了吗
- 第9天 关于遗传病，你了解多少
- 第10天 怎么测算排卵期，
- 第11天 关于怀孕的几个误区
- 第12天 提前半年停用避孕药
- 第13天 哪些情况要暂缓受孕
- 第14天 怀孕前后3个月都要服用叶酸
- 第15天 备孕时要减肥还是增肥

第3周

- 第16天 生男生女能选吗
- 第17天 精子和卵子的结合
- 第18天 有计划地写孕期日记吧
- 第19天 提前规划饮食了吗
- 第20天 准爸爸也要注意营养
- 第21天 你知道家电的危害吗

第4周

- 第22天 孕前需接种的疫苗
- 第23天 宠物就不要养了
- 第24天 备孕期间哪些药物要禁忌使用
- 第25天 吃药生双胞胎很危险
- 第26天 你是高龄准妈妈吗
- 第27天 女性孕前检查查什么
- 第28天 男性孕前检查查什么

第2个月 知道自己怀孕了

第1周

- 第29天 怎么知道自己怀孕了
- 第30天 知道自己怀孕你紧张吗
- 第31天 告别不健康的零食
- 第32天 孕早期小心流产
- 第33天 孕早期出血怎么办
- 第34天 胎教要从什么时候开始
- 第35天 孕期阴道分泌物开始增多

.....

第3个月 孕吐逐渐好转了

第4个月 宝宝成形了，准妈妈告别孕早期

<<怀孕保健每日一页>>

第5个月 宝宝很稳定，准妈妈可以放松一些

第6个月 进补的最佳时期

第7个月 准妈妈的身体越来越笨重

第8个月 孕晚期要坚持做产检

第9个月 预防早产不要怕

第10个月 迎接宝宝的到来

<<怀孕保健每日一页>>

章节摘录

版权页：插图：禁止近亲结婚近亲结婚会使隐性遗传病发病的几率增高。

近亲结婚好发的隐形遗传病有白化病、先天性聋哑、小脑畸形、苯丙酮尿症、半乳糖血症等，还可以使多基因遗传病发病率增高，常见的有脑积水、脊柱裂、无脑儿、精神分裂症、先天性心脏病、癫痫等。

爸爸妈妈的哪些特征会遗传给宝宝肤色：如果父母都是黑皮肤，准妈妈可多吃富含维C的食物来改善宝宝的肤色。

双眼皮：是最显性的遗传，单眼皮与双眼皮夫妇的宝宝极有可能是双眼皮。

但父母都是单眼皮，一般宝宝也是单眼皮。

身高：父母的遗传是决定孩子身高的主要因素，因为决定身高的因素35%来自父亲，35%来自母亲。

假若父母双方个头都不高，那就要靠宝宝后天那30%的努力了。

肥胖：父母都胖，所生的宝宝有53%都是小胖墩儿，如果父母有一方肥胖，孩子肥胖的概率便下降到40%。

这说明，下一代胖与不胖，大约有一半可以由人为因素决定，因此，父母完全可以通过合理饮食、充分运动使自己体态匀称，并遗传给孩子。

罗圈腿：是可以矫正的遗传，但腿的长度改变不了。

寿命：是有遗传基础的。

寿命的长短有家族聚集的倾向性。

如果家族中有长寿的先例，那么宝宝长寿的可能性是很大的。

智力：不完全由遗传因素所决定，但与遗传有一定关系。

人类与智力有关的基因主要集中在X染色体上。

女性有2个X染色体，男性只有1个，所以妈妈的智力在遗传中就占有了更重要的位置。

但宝宝的智力与环境也有很大的关系，智力的实际表现还要受后天的极大影响，因此我们提倡早教。

近视眼：也可能遗传，但是也不应该片面强调近视的遗传性而忽略环境的因素，注意用眼卫生对减少近视眼的发生是很有必要的。

尤其是有遗传因素的宝宝，更应作为重点预防的对象，避免不利的环境因素。

<<怀孕保健每日一页>>

编辑推荐

《怀孕保健每日一页》编辑推荐：健康身心是优生优育的基础，精心呵护准妈妈孕期每一天，准爸妈都要看的怀孕保健书。

让年轻父母感到踏实的孕衣之道。

陈宝英，女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任、北京妇产医院及北京妇幼保健院院长；北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职。

主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

<<怀孕保健每日一页>>

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>