

<<环境与妊娠>>

图书基本信息

书名：<<环境与妊娠>>

13位ISBN编号：9787511103277

10位ISBN编号：7511103278

出版时间：2010-8

出版时间：中国环境科学出版社

作者：蔺莉 编

页数：161

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>

## <<环境与妊娠>>

### 前言

新婚伊始，您一定在憧憬婚后幸福美满的生活，也许正在准备生育一个健康可爱的宝宝，为了实现这一美好的愿望，我们不能忽视可能影响怀孕的环境问题。

决定人类行为和智力的因素有三个：基因、胚胎环境和外界环境。

在孕期，很多这样的因素会影响胎儿基因的表达，包括脑和神经系统的发育。

由于胚胎期从受精卵发育到成熟的胎儿涉及细胞复杂的分化和快速繁殖，如在细胞繁殖高峰，胚胎的脑和神经系统发育过程中，每分钟大约产生250000个神经细胞。

高速的细胞繁殖意味着高代谢、化学合成、细胞重组和迁移，母体的营养物质运输至胎儿细胞和组织等步骤。

所以，胚胎对外界环境的敏感程度远远高于成人。

在此期间胚胎所处环境发生的任何微小变化对胎儿都有可能造成明显的，甚至是致命的影响，并且胎儿期的发育受到一系列环境因素的影响，它们可以改变、打乱甚至使胚胎停止发育。

这种影响可能在出生阶段并不为人所察觉，但将在以后影响人的认知能力、行为，而人们并不知道这其实在母亲的子宫里就已经发生了。

人类最重要的遗传物质是脱氧核糖核酸，它有一个人们熟知的英文名字，叫DNA。

DNA的一个过程，我们叫甲基化过程。

这个过程是胚胎发育最重要的特征，也是细胞分化成各种组织的重要过程。

许多影响这个过程的环境因素均可影响胚胎发育。

## <<环境与妊娠>>

### 内容概要

优孕是一个全新的生育新理念：在精子和卵子结合那一刻前的3个月，甚至6个月，就应开始孕育的准备。

因此生命的孕育不仅只是10个月。

力求在达到优身、优时、优境的最佳状态下，让最健康最富活力的精子和卵子在天时地利人合时，把父母双方的精良基因，如容貌、智慧、个性、健康，在受精卵中高度重新组合并表达。

<<环境与妊娠>>

作者简介

蔺莉，女，1959年12月出生。  
现任首都医科大学附属北京友谊医院妇产科主任。  
教授、主任医师，教研室主任，硕士生导师，博士学位。

中华医学会围产医学分会委员，中华医学会北京围产医学分会委员，中华医学会北京妇产科学会青年委员，中华医学会妊娠期高血压疾病学组委员

## &lt;&lt;环境与妊娠&gt;&gt;

## 书籍目录

准备怀孕应该注意的环境问题 准妈妈的孕前准备 准妈妈应该了解的自身情况 准妈妈的心理健康  
孕前体检 准妈妈准备怀孕应注意的环境问题 戒烟 戒酒 咖啡 享受性爱——年轻2.5岁 孕  
前准妈妈补充营养素的注意事项 妇科疾病 准妈妈应该注意的服饰问题 适量运动保持合适身材  
受孕与饮食 准妈妈应注意的其他问题 准爸爸的孕前准备 准爸爸应该了解的自身情况 准爸爸的  
心理准备 准爸爸孕前检查 准爸爸的孕前禁忌 戒烟酒 不要大量摄入咖啡因 忌经常洗热水澡或  
蒸桑拿 不要频繁地骑自行车或者驾车 准爸爸应该注意的服饰问题 不要经常穿紧身的裤子 不要  
把手机挂在腰间 服药造成的额外负担 疾病影响精子质量 维生素缺乏让精子活力下降 泡氧吧生  
殖埋祸根 爱美男人减少“生精” 噪声导致精子活动能力下降 写给准妈妈与准爸爸 你该做的生  
理准备 你该选择的受孕心理 受孕的时机 怀孕期间应该注意的环境问题 怀孕期间应注意的环境问  
题 空气污染 水污染 辐射 噪声 准妈妈在孕期应注意的服饰问题 不宜接触的花草树木 避免  
养宠物 化妆品危害 准妈妈的出行问题 压力和情绪 孕期使用毒品的危害 准妈妈洗澡时应注意  
的问题 准妈妈应注意的生活习惯 睡眠环境 散步环境 孕期饮食需要注意的问题 怀孕早期应该  
特别注意的环境问题 准妈妈怀孕早期的特点 宝宝早期的生长发育情况 怀孕早期的医疗建议 怀  
孕中期应该特别注意的环境问题 准妈妈怀孕中期的特点 宝宝中期的生长发育情况 怀孕中期的安  
胎指导 怀孕中期的医疗建议 怀孕晚期应该特别注意的环境问题 准妈妈怀孕晚期的特点 宝宝晚  
期的生长发育情况 怀孕晚期的孕妇禁忌 准妈妈的心理准备 准妈妈的营养 怀孕晚期的医疗建议  
新妈妈在产褥期应该注意的问题 产妇身体的变化 休养环境 产褥期的护理 产褥期的饮食禁忌  
产褥期的心理变化参考文献

## &lt;&lt;环境与妊娠&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孕前体检很多医院都开设有孕前门诊，准妈妈在怀孕前，要做一次全面的体检，检查是否患有内科、外科或遗传等方面的疾病，并听取医生对你怀孕的评估，存在哪些不良因素。

特别是那些曾有异常孕产史，如自然流产、死胎、胎儿发育畸形或新生儿不明原因死亡的女性，怀孕前，更应到医院遗传优生门诊进行咨询。

常规血液学检查这项检查可以了解血液的基本状态，知道血红蛋白的高低，如血红蛋白低于正常可能患有贫血，应先治疗；也可以得到血小板的值，血小板与某些血液病有关，血小板异常影响凝血机能，造成出血，如鼻衄、刷牙出血等，要先明确原因，然后治疗，再怀孕；这项检查还可测得红细胞的大小（MCV），有助于发现地中海贫血携带者。

还能得到白细胞的数量，发现体内存在的隐性感染。

梅毒血清检查及艾滋病病毒检验这是两项性传播疾病的检查。

梅毒可发生垂直传播，患梅毒的母亲直接感染宫内的胎儿，分娩梅毒儿，如在孕前发现可先治疗，只要完全治愈便可安心怀孕；艾滋病则更麻烦，现在医学的发展对艾滋病还没有有效的治疗方法，对先天性艾滋病也是如此。

所以，不要让这些成人疾病影响到下一代。

<<环境与妊娠>>

编辑推荐

《环境与妊娠:怀孕应该注意的环境问题》：“环境与健康”科普丛书

<<环境与妊娠>>

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>