

<<优孕优生百科大全>>

图书基本信息

书名：<<优孕优生百科大全>>

13位ISBN编号：9787512704640

10位ISBN编号：751270464X

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 编

页数：474

字数：441000

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>

<<优孕优生百科全书>>

内容概要

《优孕优生百科全书》以每对想要孕育生命的夫妇为对象，内容涵盖如何优孕、优生，如何面对和解决不孕不育问题，如何正确认识分娩、科学孕育和胎教，以及产后对宝宝科学的护理和产后恢复等各方面受关注的问题。

本书内容全面、详实、知识覆盖面广，条理清晰，是一本真正适合于每对夫妇随手查阅的大百科全书，通过阅读此书，帮助他们怀上最健康、最理想的一胎。

<<优孕优生百科大全>>

作者简介

中国优生科学协会 主编

中国优生科学协会是经卫生部核准，民政部批准登记的全国性专业团体，其宗旨是团结一切热心于遗传与优生、母婴保健以及优生、优教科学事业的专家、学者、专业人员和有识之士，进行学术交流，普及科学知识，提高出生人口素质，减少出生缺陷，推动母婴保健和优生优育科学事业的发展。

中国优生科学协会妇产科专家

许怡民（首都医科大学附属复兴医院妇产科主任医师，主攻专业为妇产科遗传、预防出生缺陷的产前诊断及筛查工作）

戴淑凤（北京大学第一附属医院妇产科教授，中国优生科学协会理事，主攻专业为围产、新生儿科）

邢福祺（第一军医大学附属南方医院妇产科、南方生殖医学中心主任医师、教授、博士后导师，主攻专业试管婴儿等辅助生殖技术）

<<优孕优生百科大全>>

书籍目录

优孕篇

全力以赴，做好孕前准备

制订完美怀孕计划

正确认识月经与怀孕

选择最佳生育年龄

做好生育的心理准备

合理计划各种开支

评估自己的身体状况

克服孕前焦虑

大龄生育的孕前准备

哪些情况不宜怀孕

保护好生殖细胞

揭示精子和卵子的奥秘

生活方式要健康

避免环境伤害

避免药物伤害

孕前检查须重视

孕前应做哪些检查

普通体检不能替代孕前检查

孕前应接种哪些疫苗

孕前应加强营养储备

孕前如何进行营养调理

叶酸应从何时补

强化关键营养素的摄入

哪些食物会影响受孕

哪些食物有助于清除体内毒素

素食者孕前的营养储备

加强营养别忘控制体重

过于瘦弱影响受孕质量

消除疾病对妊娠的影响

适度运动，拒绝亚健康

阴道炎治愈后再怀孕

积极预防妇科炎症

切断乙肝母婴传播

患梅毒怀孕后果严重

感染HPV病毒应暂缓怀孕

警惕支原体和衣原体感染

心脏病患者能怀孕吗

甲状腺功能异常能怀孕吗

艾滋病患者能怀孕吗

人工流产后的再次怀孕

停药后多长时间可以怀孕

预防出生缺陷，孕育健康宝宝

揭开基因遗传之谜

什么是基因遗传

<<优生优生百科大全>>

遗传基因在哪里
染色体是基因的载体
哪些因素会导致基因突变
什么是出生缺陷
什么是遗传性疾病
什么是染色体病
常见的染色体病有哪些
家族性疾病并非都是遗传病
什么是多基因遗传病
先天智力低下一定是遗传所致吗
什么是先天愚型
先天愚型不一定来自家族遗传
与视力异常有关的遗传病
先天性心脏病是如何造成的
哪些遗传性疾病影响生育
患染色体病影响生育吗
患基因病影响生育吗
显性和隐性遗传病对生育影响不同
生育过先天愚型儿能再生育吗
精神性疾病患者能生育吗
如何预防遗传性疾病
孕前预防
孕期筛查
新生儿筛查
什么是遗传咨询
遗传性疾病一出生就发病吗
如何预防新生儿唇腭裂的发生
血友病和色盲症传男不传女吗
1型和2型糖尿病会遗传吗
苯丙酮尿症——可治疗的遗传病
为什么不能近亲结婚
生育过多发畸形儿怎么办
不孕篇
揭秘不孕不育
正确认识不孕不育
什么是不孕不育
女性不孕的常见原因
男性不育的常见原因
导致不孕不育的常见疾病
不排卵，警惕多囊卵巢综合征
多囊卵巢综合征的治疗
高泌乳素血症令人堪忧
高泌乳素血症要及时治疗
宫颈炎可导致不孕
宫颈炎如何治疗
严重的子宫内膜炎影响生育
输卵管炎也可能导致不孕

<<优生优育百科大全>>

盆腔炎的危害与治疗
子宫内膜异位症导致不孕
子宫内膜异位症如何确诊
子宫内膜异位症的治疗
子宫内膜异位症的预防
子宫肌瘤导致不孕
子宫肌瘤会有哪些症状
子宫肌瘤如何确诊
子宫肌瘤的治疗
子宫发育不全导致不孕
专家支招，解决不孕不育
不孕不育如何诊断
需要进行哪些检查
怎样判断精液是否正常
不孕不育如何治疗
促排卵药物有哪些
腹腔镜手术治疗不孕
患肥胖症的不孕女性的治疗
哪些情况需要借助辅助生殖技术
常用的辅助生殖技术有哪些
人工授精的应用
“试管婴儿”技术
不孕不育症的治疗不仅仅是医学问题
孕育篇
孕早期，调整身心接纳宝宝
胎儿和准妈妈的变化
怀孕第一个月
怀孕第二个月
怀孕第三个月
孕产专家贴心提示
进行第一次孕检
建立孕妇保健手册(卡)
孕早期需要重点补充的营养素
孕早期日常饮食安排
营养摄入贵在均衡
有些食物应少吃或不吃
喝水也要讲究方法
少去人多拥挤的地方
调离不适宜的工作岗位
用药应事先咨询医生
远离电磁辐射
不要接受放射或CT检查
不要接触农药和汽油
使用安全的美容护肤品
慎重对待性爱
积极应对早孕反应
积极预防感冒

<<优生优生百科大全>>

引起自然流产的原因有哪些
警惕宫外孕
什么是葡萄胎
常用的保胎方法有哪些
专家教你科学胎教
科学胎教意义重大
从孕早期开始胎教
心情愉悦是最好的胎教
抚摸胎教促进感知觉发育
情趣养胎培养高素质宝宝
胎教再好也要注意适度
孕中期，满足与平静的时光
胎儿和准妈妈的变化
怀孕第四个月
怀孕第五个月
怀孕第六个月
怀孕第七个月
孕产专家贴心提示
孕中期应每月孕检1次
有些准妈妈需要进行产前筛查
产前诊断不同于产前筛查
孕中期需要重点补充的营养素
孕中期日常饮食安排
别让体重增长得太快
别迷信补药、补品
开始为哺乳作准备
注意身体的清洁
适当增加运动量
重拾性爱甜蜜
积极预防和治疗贫血
孕中期容易便秘
有效缓解静脉曲张
小腿痉挛是因为缺钙吗
及时发现妊娠期高血压疾病
患有妊娠期糖尿病如何科学饮食
专家教你科学胎教
给胎儿听优美音乐
与胎儿亲昵对话
让胎儿晒晒太阳
环境胎教利于胎儿生长
和胎儿一起运动
想象胎教：多看可爱宝宝的图片
孕晚期，充满期待与忐忑的日子
胎儿和准妈妈的变化
怀孕第八个月
怀孕第九个月
怀孕第十个月

<<优生优育百科大全>>

孕产专家贴心提示

孕晚期需增加产检次数

孕晚期需要重点补充的营养素

孕晚期日常饮食安排

临产前多补充营养

孕晚期别做危险动作

注意保持身体清洁

睡觉时要注意体位

与产前焦虑说“再见”

练习分娩辅助动作

不宜进行长途旅行

坚持散步好处多

和性爱暂时说“再见”

应对可能出现的问题

出现以下情况应立即就医

专家教你科学胎教

轻柔抚摸，与胎儿玩耍

阅读胎教，让胎儿更聪明

胎教，准爸爸一起来

准爸爸胎教，宝宝更聪明

情绪胎教之做好分娩的心理准备

孕晚期运动胎教迎接分娩

孕期体检小知识

各种影像学检查的优劣

B超检查的优点与缺点

CT检查的优点与缺点

磁共振检查的优点与缺点

透视和拍片的优缺点

读懂三大常规检查的化验单

血常规

尿常规

粪常规

肝、肾功能检查

肝功能检查

肾功能检查

血脂全套检查

总胆固醇(TC)

甘油三酯(TG)

妇科检查

外阴部检查

双合诊检查(阴道腹部联合检查)

三合诊检查(阴道、直肠及腹部联合检查)

肛腹诊(肛门、腹部联合检查)

妇科检查的注意事项

孕期养胎食谱

孕一月食谱

黄豆芝麻粥

<<优孕优生百科大全>>

香蕉薯泥

山药鱼片汤

番茄烧豆腐

清蒸鲤鱼

冬菜炒鲜蚕豆

砂仁鲫鱼汤

孕二月食谱

粟米丸子

豆腐皮粥

杞子二肚汤

扒银耳

姜丝煎蛋

蘑菇炖豆腐

萝卜炖羊肉

孕三月食谱

姜乌梅饮

莲子糯米粥

草莓绿豆粥

艾叶鸡蛋汤

虾仁炒韭菜

青椒里脊片

烤仔鸡

孕四月食谱

阿胶鸡蛋汤

黑豆糯米粥

花生鱼头汤

橘味海带丝

三元蒸鸡

红烧牛肉

孕五月食谱

栗子粥

雪花豆腐羹

雪菜笋片汤

柿椒炒嫩玉米

椒盐排骨

豆腐炖鳝鱼

孕六月食谱

蒸南瓜饼

莲子鸡头米粥

猪肝菠菜汤

荷包鲫鱼

香菇合

腐竹豆芽黑木耳

孕七月食谱

鸡汁玉米羹

菠菜粥

枸杞牛肝汤

<<优孕优生百科大全>>

鸭血豆腐汤

鱼香肝片

芹菜炒肉片

孕八月食谱

乌鸡糯米葱白粥

淮杞羊腿汤

松仁海带

宫保鸡丁

参芪红烧鲫鱼

虾皮烧冬瓜

孕九月食谱

胡萝卜粥

黄鱼羹

雪菜拌黄豆

醋熘大白菜

海苔牛肉片

清炒猪血

糯米甜藕块

孕十月食谱

牛肉粳米粥

鲤鱼补血汤

虾仁豆腐汤

红白豆腐

山药当归炖羊肉

桃仁乌鸡

桂圆猪心

分娩篇

放松心情，顺其自然

分娩是一个自然的过程

自然分娩好处多

自然分娩四要素

应该选择剖宫产的情况

了解分娩过程，安心待产

分娩开始的信号

阵痛

见红

破水

分娩的过程与应对

自然分娩的过程与应对

剖宫产的过程与应对

无痛分娩真的一点也不痛吗

丈夫陪产，有利于顺利分娩

产后篇

了解新生宝宝

与宝宝第一次亲密接触

新生宝宝的体格发育

身长

<<优孕优生百科大全>>

体重
头围
胸围
囟门
皮肤
给生宝最好的呵护
新生宝宝的喂养
 尽早给宝宝喂奶
 应该按需哺乳
 让宝宝一次吃饱
 宝宝为什么拒吃母乳
 哪些宝宝不能吃母乳
 影响母乳分泌的因素有哪些
 妈妈应注意乳房护理
 哺乳妈妈生病怎么办
 何时应添加配方奶粉
 何时需要人工喂养
 注意添加鱼肝油
新生宝宝的护理
 如何护理宝宝的脐带
 如何护理宝宝的眼耳鼻
 如何护理宝宝的口腔
 注意观察宝宝的大小便
 从出生开始训练宝宝识把
 注意观察宝宝的体温
 让宝宝睡个好觉
 如何给宝宝洗澡
 应对新生儿常见问题
 新生儿黄疸
 新生儿体重下降
 新生儿溶血症
 生理性呕吐
 生理性乳腺肿大
 假月经
 鹅口疮
 脐疝
 粟粒疹
 眼睛发炎
 新生儿腹泻
 新生儿肺炎
 准妈妈的产后恢复
 产后身体的变化
 自然分娩后身体的变化
 剖宫产后身体的变化
孕产专家贴心提示
 产后3周饮食重点
 吃鸡蛋要适量

<<优孕优生百科全书>>

产后宜吃哪些水果
有利于产后恢复的蔬菜
不要长时间喝红糖水
有些食物应不吃或少吃
产妇居室有讲究
产后要保证睡眠充足
产后应注意口腔卫生
产后不要立即洗澡
产后要适时活动
产后性爱安全第一
产后10日运动计划
产后不宜立即减肥
内调外护祛除妊娠斑
产后不宜长时间束腰
产后发热食疗方
预防产后抑郁症
产后尿潴留的原因与治疗
产后便秘的预防与治疗
产后脱发不必太担心
产后乳腺炎的发生与预防

章节摘录

版权页：插图：我们都知道，生命与自然界是浑然一体的，大千世界给了我们无尽的丰富多彩的养料，养育了自然界的万千生物，让我们人类得以繁衍。

但任何事物都有双重性，大自然同时也丢给我们许多糟粕，如细菌、病毒、放射物质，另外还有人类生产活动所产生的放射物质、理化物质等，我们每天必须接触到的食物、动物、大气和水，都有可能受到环境的污染，都可能伤害到我们人类。

怀孕前的准备期是精子和卵子成熟、受精的阶段，卵子从沉睡中醒来，进行最后的细胞分裂，也就是遗传物质的减数分裂。

遗传物质的载体是染色体，生殖细胞在分裂成熟的过程中需要将染色体的数目由46条减为23条，成熟的精子和卵子的染色体数目各只有23条，当精卵结合受精后，染色体才又恢复到46条。

在这个过程中，生殖细胞中全部的遗传物质都在进行着复制、交换和分离，而外界的任何干扰都可能会使基因发生意外突变，或者使染色体发生畸变。

所以怀孕前期或者更精确地说，受精前期是怀孕的关键时期，一个即将受精的生殖细胞受到伤害是无法弥补的，不是死亡就是基因突变或染色体畸变。

所以，怀孕前期防止环境因素伤害生殖细胞至关重要。

如果准备生育的夫妇忽视对自身的保护，特别是当身体已经存在潜在疾病还没意识到，或者对相关的健康常识一无所知时，这样的怀孕容易造成终生的遗憾。

1.避免微生物伤害 防止细菌、病毒的侵袭，如女性生殖道的炎症，日常生活常常发生的上呼吸道感染，口腔牙龈炎，病毒性感染，细菌性感染及动物带来的弓形虫感染等。

近年，随着猫、狗等小宠物走进千千万万个家庭，孕前准备与预防弓形虫感染的问题也越来越突出了。

自然界中的弓形虫是一种细胞内寄生的原虫，它的最终宿主是猫科动物，猫的粪便可以排出弓形虫的卵囊，人及哺乳类动物，如猪、牛、羊及禽类动物是中间宿主。

当人类不慎食入弓形虫的卵囊后，卵囊中的孢子体会感染人体。

当准妈妈体内没有抗弓形虫抗体而受到感染后，弓形虫会通过胎盘感染胚胎，造成胎儿畸形或流产。

人感染弓形虫的途径主要是猫的粪便，其传播方式为：经食物——食入含有弓形虫卵囊的肉类、乳类及蛋类；经日常生活密切接触——养猫者接触粪便后经口传播；经母婴传播——孕期感染后经胎盘感染胎儿。

怀孕早期胎儿感染弓形虫则受损严重，常发生自然流产和死胎；孕中晚期的感染，可导致胎儿发生视网膜脉络膜炎、脑积水、脑钙化及先天性心脏病等异常。

弓形虫广泛存在于人类和自然界，由于大多数人对弓形虫具有天然免疫力，故一旦感染后多呈慢性隐性感染，可以无明显症状或仅表现为轻微的上呼吸道感染。

孕前及怀孕期的防护措施有：不食未煮熟的肉、蛋、乳。

孕前避免接触猫，接触后一定要洗净双手。

<<优生优生百科全书>>

编辑推荐

《优生优生百科全书》编辑推荐：中国优生科学协会科普倡导读物，最适合中国家庭的科学孕育权威指导。

<<优生优生百科全书>>

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>