

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

图书基本信息

书名：<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

13位ISBN编号：9787535950864

10位ISBN编号：7535950868

出版时间：2009-10

出版时间：广东省出版集团，广东科技出版社

作者：郭德鸿

页数：283

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>

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

前言

我真的不知道为什么突然想到要编写一套健康教育的系列丛书，可能是因为我作为一名专业职业医师经历太多的缘故吧！

其实，在我心里，早就想写关于如何关爱生命的一些东西，但是都是一直自我开脱说：“太忙了，没有时间！”

然而，最近发生在我周围的太多太多原本可以预防，而因为不懂得医学知识导致生命结束的事件，太让我震撼和难过了！

我深深地感受到，作为一名医师的神圣职责，不光只是治病救人那么简单，更重要的是让那些不懂得医学专业知识的朋友，也能够在茶余饭后的休闲中，从趣味故事、医学图片和艺术图画中，学会自我保健知识和让未出生的宝宝永远健康的方法。

也许这是社会责任感，也许这是爱心所在，我才不由自主地伏案在电脑前，敲起了键盘。

《确保生育优质宝宝的17堂功课》这本书很明确地告诉您：您宝宝的健康，从您自己开始！

生命是美好的，生命也是美妙的。

然而，上帝造物的同时，也会将其他一些不尽如人意的东西，在人们不经意时悄悄地留了下来。

比如，疾病——这一扼杀美丽和健康的幽灵，他总是在您过度的享乐中，在您的恶劣的工作环境中；在您偏激的个性中；在您的美酒和烟雾霏霏的梦幻中，悄悄来到您的身边，并将它的幽灵注入您的体内，注入您的遗传（精、卵）细胞中，传承给您的子孙后代……是的，很多疾病的发生，都是由于遗传和环境的因素，造成遗传物质信息的改变，遗传物质随着精子和卵子的结合注入新生命的个体。

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

内容概要

我深深地感受到，作为一名医师的神圣职责，不光只是治病救人那么简单，更重要的是让那些不懂得医学专业知识的朋友，也能够在茶余饭后的休闲中，从趣味故事、医学图片和艺术图画中，学会自我保健知识和让未出生的宝宝永远健康的方法。

也许这是社会责任感，也许这是爱心所在，我才不由自主地伏案在电脑前，敲起了键盘。

《确保生育优质宝宝的17堂功课》这《确保生育优质宝宝的17堂功课》很明确地告诉您：您宝宝的健康，从您自己开始！

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

书籍目录

第一编 规划编1编前话语3第一课 概述优质生命的条件5第一节 第一个环节——优良育种5第二节 第二个环节——优质的受精条件6第三节 第三个环节——优孕策略7第四节 第四个环节——优娩策略10第二课 精、卵的神秘诞生11第一节 卵子的产生12第二节 精子的产生14第三节 谁的精子与谁的卵子不应该相遇16【案例医评】：血型不让我做母亲17第三课 培育优质生命从青春期开始18第一节 女性青春期的保健181. 什么是青春期182. 优美身材的形成193. 青春期节食危害大204. 呵护好你的阴道215. 妇科炎症如何选中药226. 呵护好你的子宫237. 呵护好你的乳房248. 乳腺自检方法教案25【案例医评】：她为何遁入空门269. 呵护好你的卵巢2710. 如何远离HIV28【案例医评】：患艾滋病女孩2911. 月经不调的中药调理30第二节 男性青春期的保健311. 阴茎保健312. 睾丸保健323. 远离烟酒334. 预防肥胖, 保持健美体形34【案例医评】：性无知的苦果(一) 35【案例医评】：性无知的苦果(二) 36第三节 如何避孕371. 避孕常识372. 紧急避孕及避孕工具的选配383. 常见避孕药介绍39第四节 痛苦的选择——人工流产401. 人流方法知多少402. 药物流产后的保健常识41第二编 孕前准备编43编前话语45第四课 培育优质生命孕前精心设计47第一节 重视婚(同居)前检查471. 婚前检查具有三大意义472. 婚前体检的意义48【案例医评】：谁剥夺了她做母亲的权利493. 有几类人不能选为配偶504. 能够结婚但不能生育的情况515. 婚前检查的内容526. 体格检查的内容53【案例医评】：后悔54第二节 孕前性知识咨询551. 畸胎发生的规律552. 畸胎发生的原因56【案例医评】：兔唇宝宝583. 肿瘤与遗传594. 常见有遗传性的肿瘤分类60第三节 重视三级预防61第五课 婚后规划美满幸福62第一节 了解不宜妊娠的因素62第二节 什么样的生活环境不利优孕64第三节 优孕请进行遗传咨询65第四节 优孕也请父亲努力66【案例医评】：可怜的聋哑儿67第五节 精心的孕前准备681. 第一阶段：孕前的前半年682. 第二阶段：孕前6~4个月693. 第三阶段：孕前3~1个月704. 第四阶段：前1个月—怀孕70第六节 相约爱巢——输卵管壶腹部71第七节 孕前中药调养须知721. 孕前调养益于孩子一生722. 孕前中药调养实施方案72【案例医评】：激情创造高智商75第三编 优孕编77编前话语79第六课 生命的开始和呵护81第一节 受孕小常识851. 受孕过程852. 男女性别不同, 源自X、Y精子不同87【案例医评】：他如愿得到了儿子88第二节 胚前期的呵护891. 生命的开始(孕0周)到孕2周892. 远离宫外孕95【案例医评】：她为何会患宫外孕95第三节 胚层形成期的呵护961. 孕3周~孕4周962. 怀孕信号98【案例医评】：美妙的怀孕感觉993. 快速查表便知你的预产期1004. 孕5周~孕6周1015. 孕吐好轻松102【案例医评】：孕吐之爱1036. 孕7~8周1047. 流产知识知多少105【案例医评】：她先兆流产了1078. 流产后的保健1089. 预防先兆流产和习惯流产的饮食指南109第四节 孕早期呵护小常识1101. 人体各器官发育的关键是怀孕后的哪一个阶段1102. 发育的什么时间最易致畸1123. 先天性畸形1144. 孕期病毒感染与胎儿畸形一览表1155. 孕期用药指南1166. 孕期感冒治疗指南1177. 孕9~10周118第五节 胎儿期呵护小常识1191. 孕期不宜过多经常食用的食品1202. 孕期营养指南1213. 孕11~13周1234. 根据不同的时期, 产前检查内容也有所不同1245. 性染色体连锁遗传性疾病125【案例医评】：腹中的宝宝像谁126第六节 孕中期呵护小常识1271. 孕14~17周127【案例医评】：幸福的孕中期1282. 胎儿的附属器官1293. 孕期胎儿诊断和筛查的特殊检查手段小知识1304. 唐氏综合征小常识131【案例医评】：我的孕期检查132【案例医评】：她怀了个葡萄胎1335. 孕18~20周1346. 胎儿的晴雨表——胎动和胎心1357. 关注产前检查和你的骨盆1368. 如何记录胎动139【案例医评】：享受胎动的美妙1409. 孕21~23周141【案例医评】：周文王母亲的胎教142【案例医评】：温馨的西方胎教14310. 孕24~25周14411. 孕期乳头护理——呵护母子之桥14512. 孕期如何减轻水肿和静脉曲张14713. 加强孕期锻炼有利安全顺产、防止产后和老年尿失禁14814. 孕期体操教程149第七节 孕晚期呵护小常识1511. 孕26~29周151【案例医评】：孕期体重管理1522. 孕30~32周153【案例医评】：做孕期体操1543. 孕33~35周1554. 产科急重症小常识156【案例医评】：永远的伤痛157【案例医评】：性生活让她突然休克1585. 关于胎位不正的纠正方法159【案例医评】：我的虚惊——胎位不正160【案例医评】：奇妙的胎儿入盆感觉161第八节 临产期呵护小常识1621. 孕36~37周162【案例医评】：爱的奇迹163【案例医评】：我想无痛分娩1642. 拉梅兹呼吸法简介1653. 孕38~39周166【案例医评】：她不幸子宫破裂了1674. 常见高危妊娠举例1685. 患了心脏病能否继续妊娠1696. 妊娠糖尿病的诊断和筛诊方法1707. 孕40周171【案例医评】：孕妇为何晕倒在街头172【案例医评】：我怎么会过期妊娠173第九节 关注多

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

胞胎174第四编 优娩编177编前话语179第七课 分娩前准备181第一节 分娩心理181第二节 分娩前的物品准备182第八课 分娩方式184第一节 分娩方式选择指南1841. 分娩方式根据情况而定1842. 选择怎样的分娩模式最有利于母婴185【案例医评】：选择分娩方式186第二节 自然分娩小常识1871. 自然分娩——人类本能的分娩方式1872. 自然分娩体位大全1883. 自然分娩新选择——水中分娩1894. 让自然分娩不再可怕——无痛分娩1905. 人工辅助阴道分娩191第三节 分娩的补救措施——剖宫产192第九课 重视产前胎儿窘迫193第十课 临产在即195第一节 怎么知道该分娩了195第二节 什么时间该去医院待产196【案例医评】：不幸的艾滋病孕妇197第三节 孕妇临产前应该怎么吃199第四节 临产时孕妇应该吃什么200第十一课 自然分娩直击201第一节 第一产程201第二节 第二产程202第三节 直击自然分娩203第四节 第三（四）产程205【案例医评】：她在列车上分娩206第十二课 直击水中分娩208【案例医评】：水中分娩，让我疼痛减轻208第十三课 异常分娩（难产）210第一节 产力异常211第二节 胎位异常212第三节 产道异常214第十四课 直击剖宫产216【案例医评】：她与死神擦肩而过219第十五课 产褥期的保健220第一节 产妇生殖器变化222第二节 产后健美塑身操223第三节 产妇产褥期的饮食226第四节 产后便秘的防治229第五节 产褥感染230【案例医评】：产后缠绵的灾难230第六节 产后出血231【案例医评】：只求她平安231第五编 新生儿养育编233编前话语235第十六课 新生儿的呵护常识237第一节 新生儿的分类237第二节 正常新生儿护理要点238第三节 婴儿抚触——影响孩子一生的“教育”239第四节 新生儿抚触教案241【案例医评】：是抚触让他成材吗244第五节 请选择母乳喂养2451. 孕期如何进行哺乳前准备2462. 新生儿的喂养常识2473. 如何进行乳房准备2494. 母乳喂养成功的相关技巧250第六节 人工喂养常识252第七节 催乳食疗及安全用药253第八节 特殊情况下的母乳喂养常识254第九节 新生儿日常小护理指南256第十节 如何给新生儿洗浴2571. 洗浴前的准备2582. 帮新生儿洗脸、洗头2593. 帮新生儿洗浴260第十一节 脐带护理261第十二节 如何给宝宝上爽身粉、穿衣服262第十三节 新生儿大便常识265第十四节 新生儿黄疸266第十七课 新生儿疾病及防护267第一节 怎样辨别新生儿病了267第二节 新生儿窒息268第三节 新生儿缺氧性脑病269【案例医评】：他让女儿重获新生269第四节 需外科手术的呕吐270第五节 新生儿破伤风271【案例医评】：早恋的恶果271第六节 感染性腹泻273【案例医评】：宝宝生病的祸根273第七节 新生儿颅内出血274【案例医评】：早产儿的尖叫274第八节 新生儿发热275第九节 新生儿硬肿症276第十节 远离新生儿肺炎278第十一节 如何为宝宝预防接种279第十二节 婴幼儿生长发育的特点281

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

章节摘录

健康小卫士箴言： 孕期营养和孕期诊断一样重要。

孕14~28周的产前筛查，可有效检出国际脸、蛤蟆胎、肢体发育不良、脑积水等胎儿畸形。建议在此期间进行一次产前检查。

培育优质生命需关注： 在孕14~18周可进行21-三体综合征（国际脸）和神经管畸形（蛤蟆胎）的筛查。

孕20~24周可从B超检查中看出胎儿是否存在肢体残缺等明显的畸形。

孕28周后脑积水等畸形是可以透过B超发现的。

5.孕期营养与胎儿的生长发育 在妊娠期间，如果由于种种原因造成孕期营养不良、贫血等，是造成足月低体重儿的重要原因之一。

营养与小儿的智力发育密切相关。

研究表明，孕期尤其是孕后半期，营养不足、贫血会造成新生儿出生时脑细胞不足。

而现代社会又由于营养的过剩，不仅造成孕妇肥胖，而且还会造成足月巨大儿的发生，增加了难产和剖宫产的几率。

因此孕期营养一定要均衡。

6.必要时进行产前诊断 产前诊断不同于产前检查，产前检查是指孕妇的定期检查，以了解妊娠期母体和胎儿的情况。

而产前诊断只是对胎儿而言，也就是说，当胎儿在子宫时对其进行检测，以了解有无先天性或遗传性疾病。

迄今为止，世界各国的产前诊断的机构和中心，所能进行的产前诊断的疾病总和，只是其中的一小部分。

为了能有效地进行产前诊断，应该掌握适宜的指征。

目前应用比较多的产前检查是B超。

如有高危妊娠时应采用染色体的检查，如有反复流产史和唐氏儿发生史，应行唐氏筛查。

7.正视自然流产时的保胎问题 研究显示，妊娠3个月以内的流产，约有一半以上是由于胚胎染色体异常所引起。

即使有个别存活的也是不健康的染色体异常儿。

因此，从优生和遗传学角度看，如果被确认是染色体异常而发生的流产，不需要进行保胎，这是一种自然淘汰。

临床上经常会遇到同样悲剧的发生。

如有的盲目保胎出生后的胎儿，出生后患有严重的先天不足和遗传性疾病，给社会家庭和患儿本身带来不必要的经济和心理负担。

因此关于保胎的问题应根据情况慎重对待。

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

编辑推荐

《确保生育优质宝宝的17堂功课》 全彩图解 专业指导 优质的宝宝少生病，安静平和，很少哭闹，照顾起来轻松多了。

宝宝优质，妈妈轻松。

全力以赴，杜绝任何生育风险 确保宝宝健康优质！

面面俱到，万无一失。

专业提点、面面俱到、万无一失 认真规划： 第一堂课——优质生命的形成需要哪些条件

第二堂课——精子、卵子的神秘诞生 第三堂课——孕育优质生命从青春期开始 孕前准备

： 第四堂课——怀孕前的精心设计 第五堂课——规划美满幸福的婚后生活 优孕： 第

六堂课——新生命的开始和呵护 优质分娩： 第七堂课——分娩前的准备 第八堂课——选

用什么方式分娩 第九堂课——密切注意产前胎儿窘迫综合症 第十堂课——临产在即 第十

一堂课——直击自然分娩 第十二堂课——直击水中分娩 第十三堂课——异常分娩（难产）

第十四堂课——直击剖宫产 第十五堂课——如何做好产褥期的保健 新生儿养育： 第十

六堂课——新生儿的呵护常识 第十七堂课——新生儿疾病及防护

<<确保生育优质宝宝的17堂功课>>

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>