

<<孕前准备每日必读>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备每日必读>>

13位ISBN编号：9787537543576

10位ISBN编号：7537543577

出版时间：2011-1

出版时间：河北出版传媒集团公司，河北科学技术出版社

作者：陈红玉

页数：347

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>

## <<孕前准备每日必读>>

### 内容概要

《孕前准备每日必读》是每一对即将生儿育女的夫妇都值得一读的枕边必备书。生儿育女对人生来说是件大事，必要的经济条件也是重要的孕前准备。各类病人由于自身的疾病影响，是否适合怀孕要征求医师意见，并采取相应措施。

## &lt;&lt;孕前准备每日必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前6个月——开始有计划地做全面准备第180天 怀孕开始倒计时6个月以前就要做的准备提前6个月提前3个月提前1个月第179天 遗传的一般规律“龙生龙，凤生凤”容貌特征与遗传性格与遗传第178天 遗传对子代智力的影响智力与遗传关系密切妈妈的智力对孩子影响更大第177天 夫妻血型不合要注意血型遗传的一般规律血型不合会导致新生儿溶血症ABO血型不合RH血型不合第176天 原生环境对优生的影响高氟区与先天性氟中毒缺碘环境与碘缺乏病第175天 家庭环境对优生的影响装修材料中的有害物质警惕家中的隐形杀手第174天 孕前铅污染对优生的影响铅污染的危害铅污染途径预防措施第173天 父母职业对优生有影响吗妻子职业对优生的影响丈夫职业对优生的影响白领女性孕前须知第172天 明显影响优生的有害因素汞及其化合物化学农药电离辐射噪声第171天 父母抽烟喝酒对优生的影响妇女抽烟丈夫抽烟妇女饮酒丈夫酗酒第170天 家有宠物对优生的影响孕前接触宠物易感染弓形虫病第169天 病毒、细菌对优生的影响病毒感染的危害毒素致奇易发生的时期预防病毒感染的措施第168天 孕前服用药物对优生的影响药物致奇的时间比较明确有害的药物第167天 优生怀孕的基本条件男女双方都应身体健康男女双方生殖系统健康体内激素正常分泌卵子品质优良第166天 在最佳生育年龄怀孕理想的怀孕年龄过早生育影响身体健康高龄生育有致奇风险高龄妇女怀孕前要注意第165天 商量好什么时候要孩子家庭经济条件两人年龄、工作情况自身健康状况第164天 具备积极的生育态度女性拒绝生育有损健康乐观迎接妊娠的到来树立正确的生育观第163天 夫妻感情是怀孕的先决条件打破错误的观念学会共同创建新的生活夫妻间不要总是想到自己的尊严夫妻之间要学会宽容婚后继续表达爱慕之情第162天 共创和谐美满的家庭氛围把爱说出来增加身体接触把“性不满”说出来演好你该演的角色互相信任不要把自己的意志强加于人第161天 科学合理安排性生活和谐美满的性生活有利于优生性生活时间过长有损身体健康.....第二篇 孕前5个月——努力提高身体素质第三篇 孕前4个月——为怀孕做好身心准备第四篇 孕前3个月——进行孕前饮食调养第五篇 孕前2个月——预期的妊娠愈行愈近第六篇 孕前1个月——多么期待妊娠的到来附录一 预产期推算表附录二 特别专题——人工流产

<<孕前准备每日必读>>

章节摘录

氟是地壳中分布比较广泛的一种元素，也是人体必需的一种微量元素。

在低氟区，儿童易患龋齿病；而在高氟区，长期摄入过量的氟则易患氟中毒，如氟斑牙、氟骨症。

由于地质和地球的化学条件，常会形成一些高氟地区，即在土壤中、天然水源和作物中含氟量较高。

在我国有20多个省属于高氟地区，受影响的人口多达3亿，受氟危害的人也相当多，仅北京市就有12个区县是高氟区，水中氟浓度最高达到10毫克/升，受影响人口达20余万人。

高氟会影响儿童的生长发育并使其智力受损，氟中毒所致氟斑牙严重时患者可出现牙釉质碎裂脱落，氟骨症严重的患者可发生关节畸形或残疾，丧失劳动能力。

并且，氟对人体的危害可始自胎儿时期，造成胎儿先天性氟中毒。

饮用含氟量高的水可导致氟中毒。

含氟量高的煤燃烧时煤烟污染空气可导致氟中毒。

食用当地井盐或饮用高氟茶均可发生氟中毒。

降低环境中氟的含量，控制人体对氟的摄入量，这是预防氟中毒的根本措施。

如改用低氟水源、采用低氟燃料以及饮用水除氟，都会减少人体对氟的摄入量。

改善营养条件，增强自身抗氟能力，可以加服钙、维生素D和维生素C，以便调节钙磷代谢。

因钙在胃肠道与氟离子结合后会形成难溶的氟化钙而由体内排出，这样就会减少机体对氟的吸收，并且维生素C还有促使氟自体内排出和抗感染的作用。

.....

<<孕前准备每日必读>>

编辑推荐

《孕前准备每日必读》北京妇幼专家权威打造优生优育指导必备读本、全国知名妇幼专家倾情打造、最权威的专家团队、著名妇科主任医师专家+早教专家、最科学的孕育理念、超前一步，步步领先、每日一个贴心的指导、助你轻松踏上幸孕的人生旅程。

最权威的专家团队，著名妇科主任医师+早教专家。

最科学的孕育理念，超前一步，步步领先，每日一个贴心的指导，助你轻松踏上幸孕的人生旅程

。

<<孕前准备每日必读>>

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>