

<<孕产期保健200问>>

图书基本信息

书名：<<孕产期保健200问>>

13位ISBN编号：9787543676909

10位ISBN编号：7543676907

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘莹，谢宝华 编

页数：160

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>

## <<孕产期保健200问>>

### 内容概要

生一个聪明健康的宝宝是每对年轻夫妇的愿望，同时也是关系到社会繁荣与人类进步的大事。我国每年出生缺陷儿高达80万~120万个，有许多由于缺乏必要的孕产保健知识而导致母婴不良结局的惨痛教训。

每对准父母都对即将出生的宝宝寄予诸多美好的憧憬与企盼，都曾对怀孕、分娩、育儿等有着种种困惑与忧虑。

本书包括孕前准备、孕期保健、孕期常见问题与疾病防治、分娩期与产褥期保健共四章，列出了准妈妈最想知道的200个孕产期健康问题，就准爸妈在孕前、孕期、分娩期、产褥期等遇到的困惑作出解答，指导孕产妇健康顺利地度过孕产期。

本书内容深入浅出，知识性强，书中各个问题既可独立理解，又前后呼应，互相关联，是孕产妇必备的孕产期健康指南。

## <<孕产期保健200问>>

### 书籍目录

#### 第1章 孕前准备

##### 孕前计划

1. 计划受孕是指什么?
2. 什么时候生育最理想?
3. 哪个季节怀孕比较理想?
4. 孕前应做哪些准备?
5. 如何进行孕前咨询?
6. 夫妻孕前应检查哪些项目?
7. 孕前哪些有害物质应避免接触?
8. 孕前如何调节情绪?
9. 孕前为什么要戒烟戒酒?
10. 孕前为什么要远离宠物?
11. 停用避孕药后多久才能怀孕?

##### 孕前营养

1. 孕前如何加强营养?
2. 丈夫在孕前如何加强营养?
3. 孕前如何保持正常体重?
4. 怎么补叶酸?
5. 何时开始补叶酸?
6. 受孕后还需要补叶酸吗?
7. 月服用维生素制剂还需要补叶酸吗?

##### 孕前检查

1. 优生四项检查内容是什么?
2. TORCH检测结果怎么看?
3. 孕前检查包括哪些内容?
4. 哪些情况需要做染色体检查?

##### 孕育优生

1. 健康的宝宝什么样?
2. 如何实现优生优育?
3. 什么情况容易把病传给孩子?
4. 什么是出生缺陷?
5. 近亲结婚或大龄结婚真的会导致出生缺陷吗?

.....

#### 第2章 孕期保健

#### 第3章 孕期常见问题与疾病防治

#### 第4章 分娩期与产褥期保健

章节摘录

版权页：PART1 孕前准备 孕前计划 1. 计划受孕是指什么？

计划受孕是指按照个人的意愿有计划地怀孕。

怀孕应当选择夫妻双方身体、精神、心理、社会环境等各方面均处于良好状态时进行。

计划受孕的具体意思是：新婚夫妻最好先暂时避孕一段时间，待共同生活一段时间后，选择身体健康、生活和谐、情绪愉快、物质准备充足的时候再有计划地怀孕，从而为新生命的诞生创造一个良好的条件。

从优生的角度出发，新婚期间应该避孕。

因为在新婚期间性交频繁。

烟酒应酬较多。

夫妻双方身体疲劳，这都会影响精卵细胞和受精卵的质量，容易导致流产、早产、畸形儿、低智能儿及低体重儿的发生率增加。

新建立的小家庭也需要有一个磨合的过程，刚结婚就匆忙怀孕是不明智的选择。

2. 什么时候生育最理想？

调查发现，不满23岁的女性所生新生儿的体格发育往往滞后于23岁以后的女性所生的新生儿，且早产或过期妊娠的比例较高；35岁以上的高龄初产妇发生妊娠并发症、产科合并症、难产、先天愚型儿的几率增高。

24-34岁的女性所生的新生儿体格检查基本一致。

24-34岁是我国女性最理想的生育年龄。

丈夫年龄过大也与胎儿异常和某些疾病密切相关，如出生缺陷、精神疾病和恶性肿瘤等。

夫妻双方都应避免高龄生育。

研究表明，女性的最佳生育年龄为24-29岁，男性的最佳生育年龄为26-35岁。

<<孕产期保健200问>>

编辑推荐

《孕产期保健200问》编辑推荐：孕期实用健康宝典 孕期必知保健知识，准妈妈的健康秘笈，最贴心的孕产期指南，200个孕妈咪最想指导的健康问题。

<<孕产期保健200问>>

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>