

<<孕产知识课堂>>

图书基本信息

书名：<<孕产知识课堂>>

13位ISBN编号：9787550605831

10位ISBN编号：7550605831

出版时间：2011-7

出版时间：凤凰出版社

作者：崔钟雷 编

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>

## <<孕产知识课堂>>

### 内容概要

本书详细介绍了从怀孕到分娩的所有孕育知识，向每一位准备当妈妈的女性细心讲述各项孕育知识，包括孕期生活的保健、胎教的实施方法、如何补充营养、如何呵护身体，本书内容丰富新颖，方便实用，可以让每位孕妈妈享受一个安全、放心又轻松、健康的孕育过程。

#### 作者简介

崔钟雷，男，生于1964年，2007年北京大学国际MBA硕士研究生毕业。  
1996年至今任黑龙江省同源文化发展有限公司总经理。  
省内优秀的中青年策划出版人

## &lt;&lt;孕产知识课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

有备而孕  
优生知识课堂/18  
孕前心理准备/25  
生理机能评测/29  
孕前女性营养补充/40  
孕前男性健康饮食/49  
优生有妙招/52  
行动倒计时/64  
一切为了宝宝/71  
怀孕早知道/78  
十月怀胎全程呵护  
怀孕1个月/82  
孕期变化追踪/82  
孕妈妈营养调理/83  
孕妈妈日常呵护/90  
孕期胎教直通车/112  
孕妈妈营养小厨房/117  
怀孕2个月/119  
孕期变化追踪/119  
孕妈妈营养调理/120  
孕妈妈日常呵护/124  
孕期胎教直通车/141  
孕妈妈营养小厨房/146  
怀孕3个月/148  
孕期变化追踪/148  
孕妈妈营养调理/150  
孕妈妈日常呵护/159  
孕期胎教直通车/175  
孕期保健操/177  
孕妈妈营养小厨房/179  
怀孕4个月/180  
孕期变化追踪/180  
孕妈妈营养调理/181  
孕妈妈日常护理/188  
孕期胎教直通车/204  
孕期保健操/210  
孕妈妈营养小厨房/211  
怀孕5个月/212  
孕期变化追踪/212  
孕妈妈营养调理/213  
孕妈妈日常呵护/220  
孕期胎教直通车/238  
孕期保健操/245  
孕妈妈营养小厨房/246

.....



## &lt;&lt;孕产知识课堂&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：优生知识课堂慎重地选择伴侣选择合适的伴侣并不只是个人幸福那样简单。正确、科学地选择伴侣，关系到后代的发展，甚至对于整个民族的人口素质也有着重要的关系。所以，在选择伴侣的时候，既要考虑到自己的情感因素，也要慎重地、科学地对待后代的优生、优生问题。

以下是从优生学角度来看，需要注意的几个方面：是否有较广阔的选择范围从优生学的角度出发，选择伴侣的时候应尽量扩大选择范围，可以跨越省市或国籍。

越是远的血缘关系，相同的致病不良基因就会越少，这样产生后代遗传性疾病的概率也就越小，有利于优生和提高人口素质。

家族中是否有遗传性疾病史父母中的任何一方患有遗传性疾病或带有遗传性疾病的基因，就有可能遗传到后代身上，而且很有可能会一直遗传下去。

因此，在选择伴侣的时候，要注意对方是否患有遗传性疾病，或是否有携带遗传性疾病基因的可能。如果对方家族有遗传性疾病史，就应慎重地选择了。

是否是相同的Rh血型系统血型系统是依据红细胞膜上同种异型(或表型)抗原关系来分类的组合。而作为重要的血型系统之一的Rh血型系统，也是在选择伴侣时应该注意的。

如果夫妻双方的Rh血型不合，即双方不是Rh阳性或阴性相配，所生出的宝宝可能会患上溶血症，会造成早产、流产、死胎、贫血、黄疸、心脏衰竭或新生儿死亡等严重后果。

即使宝宝顺利出生，也可能严重影响宝宝的智力发育和身体运动能力的发育。

所以，要想孕育出聪明健康的下一代，夫妻双方的Rh血型系统是否相同很重要，而这一点也往往容易被人们所忽视。

以上是出于优生学角度提供的选择伴侣时的参考。

除此之外，在选择伴侣时最好还要考虑对方的能力和智力方面的情况，力求将最好、最优秀的基因留给下一代。

优生学认为，同样优秀的基因携带者结合，后代各方面也优秀的概率会很高。

所以在选择伴侣时，可以选择在能力和智力上和自己互补的伴侣，可以注意一下对方的思考水平、逻辑能力、情商、观察能力等方面，这样才能孕育出更优秀的后代，也可以为民族人口素质的提高贡献自己的力量。

父母能遗传给宝宝的东西“咱们的宝宝长得怎么样呢?像我还是像你?什么样的嘴巴?什么样的眼睛?”究竟父母能将哪些东西遗传给宝宝呢?我们都知道，父亲的精子和妈妈的卵子相结合形成了受精卵，它包含着来自父母双方的染色体，从而才分化出了新的个体，即胎宝宝。

因此，孩子身材的高矮、体形的胖瘦、眼睛的大小、肤色的深浅、耳朵与牙齿的形状、鼻子的高低、毛发的密度、智能的好坏、寿命的长短，以及红细胞数量、血型、血压、一些疾病和抵抗能力等等，都与父母的遗传有关。

例如，父母的遗传基因里有“矮”的符号，宝宝以后往往会长得较矮;反之，子女的身高就比较高。

编辑推荐

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>