

<<孕前保健>>

图书基本信息

书名：<<孕前保健>>

13位ISBN编号：9787508238975

10位ISBN编号：7508238974

出版时间：2006-3

出版时间：金盾出版社

作者：孙学东

页数：163

字数：133000

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>

<<孕前保健>>

前言

计划生育是我国的一项基本国策，其目的是控制人口数量，提高人口质量，使中华民族更加繁荣昌盛！

每一对准备生育的夫妻都希望生一个健康、聪明的宝宝，而如何生一个健康、聪慧、漂亮的孩子是他们十分关注的问题，这不但是关系到每个家庭的幸福，也是关系到全民族素质的大事情。

如何能做到优孕与优生呢？

作者根据多年的临床经验并参阅大量的文献资料编写了《孕前保健》一书，为广大育龄夫妇提供了科学的、切实可行的孕前保健知识与措施，为您实现优孕与优生给予科学的指导。

本书以准备怀孕生宝宝的夫妻为主要对象，涉及到夫妻双方孕前的个人健康状况、生活环境、家居条件、工作性质等方面对优孕与优育的影响及其对策，以及如何为优孕主动创造条件，确保健康妊娠与优质胎儿的形成。

本书更多的是从医学的角度出发，介绍有关优孕与优育的科学知识，包括近亲结婚对后代的不利影响，婚前检查的重要意义，遗传咨询对优孕的重要性与必要性，孕前如何培养优质卵子，保持良好的精神状态对优孕的意义，提示广大育龄夫妻如何把握好优孕与优生的最佳年龄及受孕时机。

本书还介绍了在妻子受孕前，丈夫如何做好保健，培养出优质的精子，确保胎儿从父母那里获得最佳的遗传基因，打下优孕的坚实物质基础。

本书深入浅出，内容丰富，通俗易懂，是夫妻优生优育的必读之物。

由于作者水平有限，时间仓促，难免有不足之处，恳请广大读者与同行专家赐教指正。

作者 2006年1月

<<孕前保健>>

内容概要

要生育健康聪慧的宝宝，必须做好孕前保健。

作者就这一问题做了详细介绍，包括近亲不能结婚、婚前体验、选择最佳年龄和时机怀孕、消除影响优生的不健康因素、改善不利于忧孕的工作和生活条件、孕前饮食营养补充、丈夫优良精子的培养，以及遗传咨询和婚育相关法规等。

本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，是渴望生育健康宝宝的夫妻必读书，也是培训计划生育工作者的好教材。

<<孕前保健>>

书籍目录

一 近亲不能结婚 (一) 近亲结婚后代不健康 (二) 近新结婚的惨痛教训举例二 婚检是优生优育的保障 (一) 婚检可封杀遗传病 (二) 婚检可避免夫妻间传播疾病 (三) 婚检有利于婚后性生活和谐美满 (四) 忽视婚检的负面影响 (五) 婚检注意事项三 孕前加强营养和强身健体 (一) 全面营养的内容 (二) 孕前饮食保健方案 (三) 增强孕前保健意识 (四) 孕前运动强体益处多 (五) 科学减肥有利怀孕 (六) 孕前健美化妆十不宜 (七) 孕前疫苗接种四 孕前保持精神愉悦 (一) 妇女孕前的一般心理特征 (二) 精神压力对生殖器官健康的影响 (三) 女性常见精神心理疾病的预防 (四) 科学调整精神心理状态的方法 (五) 女性精神心理健康的标志五 改善孕前工作生活条件 (一) 家居环境与优生 (二) 警惕噪声对优生的影响 (三) 避开或改造不利于优生的环境 (四) 孕前孕期家中不要养宠物 (五) 养成良好的生活习惯 (六) 不宜在新装修的房屋里怀孕六 选择最佳年龄生育 (一) 女性生理阶段划分 (二) 女性一生排卵数量 (三) 最佳年龄生育益处多 (四) 过早生育的危害 (五) 女性高龄生育弊端多七 选择最佳受孕时机.....八 孕前月经期保健九 孕前乳房保健十 消除影响优生的不健康因素十一 孕前进行遗传咨询十二 妻子受孕前丈夫的保健十三 依法婚育

<<孕前保健>>

章节摘录

版权页：插图：2.1 9世纪欧洲的“皇室病”祸根为近亲婚姻欧洲的所谓“皇室病”其实质是血友病。追根溯源，还得从英国的维多利亚女王说起。

1838年8月28日，18岁的亚历山大德丽娜·维多利亚登上了英国女王的宝座。

维多利亚女王从即位到1901年去世，在位60余年，是英国历史上统治时间最长的一位女王。

这一时期也是英国历史上的黄金时代。

1840年2月，20岁的维多利亚女王与她的表哥（舅舅的二儿子）阿尔伯特结婚了。

当时谁也没有想到，这场“亲上加亲”的婚姻会给她的个人生活带来巨大的不幸。

他们共生育了9个孩子，4男5女。

4个男孩子中有3个患有遗传病——血友病；5个女孩子都是血友病遗传基因携带者，但她们个个美丽聪慧而无病症表现。

维多利亚女王的3位王子都是2岁左右发病——血友病（是一种稍有磕碰即出血不止的疾病），当时的医学界对此病毫无办法，结果王子一个个先后夭折了。

所幸的是她的5位公主都美丽健康，也像她们的母亲一样聪明，于是不少国家的王子都前来求婚，他们都为能娶到维多利亚女王的女儿而感到无上的光荣和自豪。

然而，当她的女儿在“门当户对”的婚姻中先后嫁到了西班牙、俄国，以及欧洲的其他王室，成为王妃或皇后而享誉一时，可她们所生下的小王子却无一例外地患上了血友病。

这件事情把当时欧洲许多与维多利亚女王有姻缘关系的王室搅得惶恐不安，所以当时把这种伴性遗传疾病——血友病称为“皇室病”。

3. 基因学大师摩尔根的子代为何都是痴呆者提到摩尔根的名字在遗传学界如雷贯耳，他曾经创立了基因学说，是20世纪美国及全世界著名的遗传学家。

但他也有一场不该出现的，实际上是悲剧的婚姻，使得他的后代成为了痴呆症患者。

<<孕前保健>>

编辑推荐

《孕前保健》是孕产妇保健丛书之一。

<<孕前保健>>

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>