

<<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

图书基本信息

书名：<<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

13位ISBN编号：9787509121795

10位ISBN编号：7509121795

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王焯源，陶炳根 编

页数：186

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>

## <<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

### 前言

健康是人生最宝贵的财富，WHO早在1953年就提出“健康就是金子”的口号，要求人们像对待金子一样珍惜健康，因为人们一旦失去健康，再先进的科学技术都无法使人恢复健康的心情和体态，其所拥有的事业、财富、地位、家庭等也将毫无意义，并随健康而去。

如何珍爱健康，获得健康，首先需要了解和掌握一些基本的医药卫生和保健知识，了解影响人们健康的因素，去除人们不良的生活习惯和卫生陋习，培养良好的生活方式和卫生习惯，并落实到每个人的行动中，从而增强自我保健意识和自我保健能力，以期提高生活质量，延长健康寿命，促进家庭幸福和社会和谐。

这就是：存钱不如存健康。

健康投资的回报率最高，也是一个人最明智的选择。

健康要从娃娃抓起，从刚涉世就懂得什么是健康，如何才能保持健康，从而获得终身健康。

本书是一把开启健康的金钥匙，它让人们自己来开启健康之门，永葆健康。

全书紧紧围绕健康问题，有问有答。

谁掌握了这些知识，谁就能达到终身健康强体的目的。

本书作者都是常年从事妇幼卫生，儿保工作、学校卫生、健康教育、健康促进的领导干部及基层一线的业务骨干，他们具有扎实的理论基础和丰富的实践经验。

在本书的编写过程中得到了江苏省苏州市卫生局、苏州市疾病预防控制中心，苏州市妇幼保健院，苏州市儿童保健所和县（市）区疾病预防控制中心、卫生宣教所及有关学校等大力支持，在此深表感谢。

缺点和不足之处恳请读者和有关专家批评指正，谢谢！

## <<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

### 内容概要

《爱心摇篮妈妈幸福宝典》分15章，详细解答了从婴幼儿到老年，从生儿育女到优生优育，从儿童养育到青少年教育，从常见卫生问题到防病保健的共355个醒目问题。

人们如能自我掌握这些事关健康、保健的问题，并运用于指导、调理日常生活，就能达到终身健康强体的目的。

《爱心摇篮妈妈幸福宝典》是一把开启大众健康的金钥匙，让人们自己来开启健康之门，永葆健康。

## &lt;&lt;爱心摇篮妈妈幸福宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

妇女保健篇第1章 生育期保健1. 为人父母应该做哪些准备2. 坐床喜好不好3. 什么是最佳生育年龄4. 如果已经是高龄, 生育该怎么办5. 体重过轻或过重对怀孕有影响吗6. 什么是基础体温7. 如何正确测量基础体温8. 怎样预测排卵期9. 怎么知道自己怀孕了10. 怀孕后该做什么11. 如何推算预产期12. 为什么孕早期是胎儿脑发育的关键时期13. 孕期不能用哪些药物14. 第一次产前检查应什么时候进行15. 第一次产前检查的内容是什么16. 怀孕后能戴隐形眼镜吗17. 怀孕后能化妆吗18. 孕早期能运动、旅游吗19. 出现哪些症状该去看医生20. 孕早期能过性生活吗21. 孕早期该吃些啥22. 如何正确看待孕早期的流产23. 孕中期身体会出现哪些变化24. 孕中期应该做几次产前检查25. 每次产前检查的内容是什么26. 孕期如何保养乳房27. 如何进行产前运动28. 什么叫家庭监护29. 如何做好家庭监护30. 孕中期的营养应注意些什么31. 孕妇小腿抽筋怎么办32. 孕中期的性生活该注意什么33. 胎教对胎儿有好处吗34. 胎教的方法有哪几种35. 孕晚期到医院进行哪些检查36. 怎样矫治胎位不正37. 什么叫早产38. 哪些孕妇容易发生早产39. 如何防治早产40. 妊娠晚期出现阴道出血该怎么办41. 准妈妈该做些什么42. 如何防治孕期贫血43. 如何预防妊高征44. 如何预防胎膜早破45. 如何预防前置胎盘46. 如何防治胎盘早剥47. 临产的先兆是什么48. 哪些情况需要立即到医院住院待产49. 剖宫产比顺产好吗50. 为什么分娩时肚子会痛51. 决定分娩成功的因素有哪些52. 分娩分哪几个阶段53. 如何顺利渡过分娩期54. 何为“一对一”式的陪伴分娩服务55. 丈夫可以陪伴分娩吗56. 什么是“镇痛分娩”57. “镇痛分娩”可以做到一点都不痛吗58. 可以坐着生孩子吗59. 什么是“水中分娩”60. 产钳助产对胎儿安全吗61. 分娩时恶心、呕吐是怎么回事62. 什么是拉梅兹分娩法63. 住院分娩应该带哪些物品第2章 产褥期保健64. 产后出汗多正常吗65. 产后几小时内该自己排尿66. 产后尿潴留怎么办67. 产后痛是怎么回事68. 什么是恶露69. 恶露何时应该干净70. 会阴伤口痛应该如何处理71. 产妇可以刷牙、洗澡吗72. 产妇可以吃水果吗73. 产妇的饮食营养该注意什么74. 夏天如何预防产褥中暑75. 产后何时可行房事76. 产后如何落实避孕措施77. 产后康复操的好处有哪些78. 怎样做产后康复操79. 怎样预防常见的产褥异常80. 怎样预防产后抑郁第3章 生育调节期保健81. 避孕方法有哪些82. 如何选择适合自己的避孕方法83. 安全期避孕安全吗84. 如何评价体外排精法避孕85. 什么时候选用宫内节育器86. 避孕一旦失败该如何补救87. 终止妊娠的方法有哪几种88. 什么叫月经异常89. 什么是性传播疾病90. 如何预防性传播疾病的发生91. 什么是生殖道感染92. 如何防治真菌性阴道炎93. 如何防治滴虫性阴道炎94. 常见的乳腺疾病有哪些95. 如何防治急性乳腺炎96. 如何早期发现乳房肿瘤97. 如何自我检查乳房第4章 更年期保健98. 为什么会发生更年期综合征99. 怎样知道是否进入更年期100. 如何对待更年期月经紊乱101. 什么时候可以取环102. 为什么说更年期应做好保健103. 为什么要慎用保健品104. 激素补充疗法好处多还是坏处多105. 为什么性激素补充治疗必须在医生指导下使用106. 绝经期早好还是晚好107. 更年期是否容易长肿瘤第5章 老年期保健108. 老年妇女如何调节性生活109. 老年性阴道炎是怎么回事110. 绝经多年阴道出血该怎么办111. 如何防治尿失禁112. 为什么要关注老年妇女的骨质疏松第6章 优生与遗传113. 什么是优生114. 婚前医学检查包括哪些内容115. 为什么要进行婚前检查116. 哪些机构可以行使婚检、咨询与指导117. 哪些人不宜结婚118. 哪些人应该暂缓结婚119. 哪些人不宜生育120. 常见遗传病有哪些121. 哪些人需要进行遗传咨询122. 怎样做到优生123. 乙肝妈妈如何生健康宝宝124. 夫妻都是“大三阳”能受孕吗125. 孕妇能接种乙肝疫苗吗126. 如何选择最佳生育年龄127. 如何选择最佳怀孕时期128. 影响优生的环境因素有哪些129. 用药与优生130. 如何预防艾滋病母婴传播131. 孕期感染梅毒怎么办152. 什么是出生缺陷133. 我国常见的出生缺陷有哪些134. 如何预防出生缺陷135. 什么是预防制剂136. 为什么孕妇容易缺乏叶酸137. 怎样避免不良因素对胎儿的影响138. 如何发现胎儿异常139. 哪些疾病可以通过产前筛查早期发现140. 哪些人需要做产前诊断141. 为什么要进行新生儿疾病筛查142. 常见新生儿疾病有哪些143. 如何矫治先天性聋哑儿童保健篇第7章 儿童生长发育第8章 喂养与护理第9章 早期教育第10章 儿童心理卫生保健第11章 儿童常见疾病防治青少年保健篇第12章 青少年生长发育第13章 健康的生活方式第14章 儿童、青少年的精神生活第15章 儿童、青少年的常见疾病与预防措施参考文献



<<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

章节摘录

第1章 生育期保健 1.为人父母应该做哪些准备 为了使您的宝宝不要输在生命的起跑线上，准备怀孕的夫妇应该为未来宝宝做的第一件大事就是计划受孕，避免在无准备的情况下怀孕，预防某些疾病和药物对胎儿产生的不良影响。

- (1) 夫妻双方生理、心理健康，能提供优质的精子和卵子。
- (2) 有遗传病或遗传病家族史者需进行遗传咨询，如患有糖尿病或癫痫者，请在怀孕之前咨询医生，因为有些药物会对胎儿产生不良影响或使你不易受孕。
- (3) 避免在疲劳，情绪激动（吵架，过度悲伤等）等情况下受孕。
- (4) 矫正偏食习惯，合理营养，不酗酒，不吸烟。
- (5) 远离环境污染严重的工作、生活环境。
- (6) 记录月经周期，掌握排卵期。
- (7) 口服避孕药者，应在停药6个月以上怀孕，使用宫内节育器者，应在取出节育器3个月后再怀孕。
- (8) 预防风疹感染可在受孕前半年注射预防风疹的疫苗。
- (9) 在计划受孕前3个月服用叶酸。

有利于预防胎儿畸形。

- (10) 远离猫、狗等宠物，预防弓形虫病，预防胎儿畸形。

2.坐床喜好不好 新婚期间男女双方为了准备婚事，都已付出很大精力，常常会感到十分疲乏。

人体在过分疲劳时免疫力会下降，感冒等各种疾病会乘虚而入。

而且婚宴上免不了有烟酒的应酬，新郎新娘也往往借酒助兴，但是酒精会影响精子和卵子的质量，给优生带来不良影响。

另外，由于新婚时期，大脑一直处于兴奋状态，会反射性地引起子宫收缩，影响胚胎着床和生长，容易引起流产或先兆流产。

再者新婚后的日常生活和性生活都需要经过一段时间的调适，才能达到相互适应、情绪稳定、心情舒畅。

因此为了优生，新婚期间最好暂不计划怀孕，可选用避孕套等方法，实行短期避孕措施。

.....

<<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

编辑推荐

《爱心摇篮妈妈幸福宝典》送您一枚开启健康的金钥匙。  
每个家长必需掌握的儿童健康常识，每位父母必需具备的宝宝成长知识。

<<爱心摇篮妈妈幸福宝典>>

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>