

<<十月怀胎知识一本通>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎知识一本通>>

13位ISBN编号：9787537536530

10位ISBN编号：7537536538

出版时间：2008-3

出版时间：河北科技出版社

作者：叶学益，张莉娟 编著

页数：483

字数：380000

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>

## <<十月怀胎知识一本通>>

### 内容概要

生命是严肃的，却需要我们轻松面对。

自古以来，生儿育女就是人生的一件大事。

十月怀胎，是每个女性都会有的人生经历，其中的艰辛、个中滋味只有女人才体会深切。

生一个健康、聪明的宝宝，是天下父母的共同愿望，但是宝宝的健康、聪明与否，首先，在于先天遗传是否优良；其次，是后天培育是否得当。

只有科学的孕育、优生才能保证宝宝出生后无生理缺陷，健康快乐的成长。

对于生活在新时代的知识女性，主动掌握科学的孕育知识，生一个健康、聪明的宝宝就显得尤为重要了。

随着社会不断的发展、进步，怀孕不再是女性被动接受的事了。

然而，怀孕毕竟不是一蹴而就的事，在不短的280天里，有无数的不可知因素困扰着孕期的女性。

于是，有计划的怀孕、科学的优生、快乐的度过十月怀胎、轻松的分娩就成了每一位育龄女性的第一追求。

既体验生命，又享受生命，才能铸就辉煌的人生，散发出母性的光辉！

本书从遗传到优生，从计划受孕到孕期饮食营养、从孕期保健到产后调养、从养胎到胎教、从分娩到新生儿护理等等，——进行了科学地、全面地介绍，并详尽而有针对性的进行了通俗易懂的讲解。本书使您远离孕期心理和生理方面的困扰，寻找怀孕的最佳答案，让十月怀胎成为您一生中一段幸福而美丽的经历，助您孕育出一个健康、聪明的宝宝。

《十月怀胎知识一本通》向您阐释了生一个健康、聪明的宝宝所要知道并有可能遇到的一系列问题，本书科学全面、指导性强、注重细节、送去关爱，为您孕育一个健康、聪明的宝宝创造最佳条件。我们相信只要您用心就能做到，一定能将这特殊的十月怀胎经历变成人生美好的回忆，并能孕育出一个健康、聪明的宝宝。

## &lt;&lt;十月怀胎知识一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 生一个聪明宝宝应该知道的优生知识 孕前要了解的优生基础知识 优生的意义 什么是优生学 认识优生学 决定优生的相关因素 优生的基本条件 妊娠年龄不宜过小 妊娠年龄不宜过大 最佳生育年龄 优生离不开遗传的影响 遗传的奥秘 人体细胞与遗传基因 遗传物质 遗传与智力的关系 容貌特征与遗传 近视也会遗传 性格与遗传的关系 遗传与优生环境 遗传与疾病的关系 不宜结婚者 禁止生育和限制生育的规定 善选生活环境利优生 环境污染对优生的影响 空气污染对优生的影响 缺碘环境与碘缺乏病 高氟区与先天性氟中毒 铅污染对优生的影响 居家环境中的电磁污染 噪声对优生的影响 改善环境可防止胎儿畸形 家居环境与优生 不宜在新装修的房屋里怀孕 生活细节可以决定优生 肾是优生的关键 精亏肾衰将影响优生 警惕有害职业因素对月经的影响 生活方式与优生 营养与优生 孕前治好贫血 孕妇宜补充叶酸 药物与优生 孕前宜做口腔检查 在身体疲劳时不宜怀孕 新婚期间不宜怀孕 在蜜月旅行中不宜怀孕 在春节期间不宜怀孕 孕前使用空调要注意通风 孕前家中不要养宠物 孕前不要饲养鸟类 孕前尽量不用洗涤剂 适量饮茶有助怀孕 咖啡影响怀孕

第2篇 生一个聪明宝宝必须做好孕前准备 制定生育计划是一种生育智慧 计划受孕不可忽视 制定一个家庭生育计划 育龄妇女不宜太胖 准妈妈应将体重调整到最佳状态 孕前科学安排生活 孕前体检与遗传咨询 育龄夫妇应重视孕前检查 孕前查血的必要性 孕前检查项目 育龄夫妇应重视遗传咨询 需要进行遗传咨询的人群 遗传咨询对象包括夫妻双方 哪些父母有出生遗传病后代的风险 避孕也是一种优生措施 避孕措施与优生 了解怀孕真相 避孕药对优生的影响 避孕期间不要怀孕 准备怀孕前的避孕选择 停用避孕药适宜怀孕的时间 开始进行孕前保健 孕前饮食的基本原则 孕前就要注重保养肾 孕前加强经期卫生 孕前注意清洁卫生 丈夫的前列腺炎会影响怀孕 孕前丈夫要慎洗桑拿 子宫后位可能影响怀孕 做好孕前防疫 必要的孕前准备一个都不能少 加强自我心理调节有利于怀孕 具备良好心理状态的条件 孕前常见的心理问题 女性拒绝生育有损健康 情绪不好难怀宝宝是有科学根据的 疏导发泄不良情绪 让好心情迎接优良的精子和卵子 提高身体素质 孕前锻炼方法 “小三阳”夫妇要孩子应注意的事项 在感冒的好发季节做好预防工作 孕前要治疗痔疮 你们想要男孩还是女孩 胎儿的性别是由什么决定的 胎儿期的两性分化是如何进行的 夫妻一定要相互配合 生女孩的方法 生女孩的要领 生男孩的方法 生男孩的要领 把物品放入阴道的做法不好 选择最有利的怀孕时机 最佳受孕时机 最佳受孕季节 最佳受孕环境 最佳受孕阶段 最佳受孕性交体位 选择生物钟优生法 找出自己的排卵期 优孕的做爱要求 优孕具体实施方法

第3篇 生一个聪明宝宝必须进行孕期保健 妊娠母体变化 生殖器官的变化 消化系统的变化 泌尿系统的变化 心血管系统的变化 呼吸系统的变化 神经系统的变化 骨骼系统的变化 心理的变化 皮肤的变化 体重的变化 孕期生活安排 孕妇需注意的问题 孕妇的生活起居 孕妇的居室卫生 孕妇干家务活要小心 孕妇要坐姿正确 孕期注意起身站立姿势 孕期避免俯身弯腰动作 孕妇注意选购内衣 孕妇注意选购外衣 孕妇注意选购鞋 孕妇上班要注意 孕妇应避免的工作和环境 孕期日常保健 孕期洗澡注意事项 孕妇应常洗头洗澡 妊娠期注意头发护理 孕期禁用染发剂 孕妇宜清洁皮肤 夏季孕妇皮肤护理 预防妊娠纹 防止孕斑 孕期注意口腔护理 细心呵护乳房 妊娠期要注意外阴清洁 孕妇夏季自我护理 孕妇冬季自我护理 远离噪声 远离打麻将 孕妇闻麝香会流产 不要穿紧身衣 孕妇忌戴隐形眼镜 孕妇忌接触电磁污染 远离X射线 远离病毒感染 孕妇的情绪变化对胎儿的影响 不良情绪对胎儿的危害 孕期运动方案 运动的好处 孕期运动注意事项 锻炼前的安全措施 孕妇的运动方式 最适合孕妇的运动 散步是最佳运动方式 孕早期养成散步的习惯 孕晚期经常去散步 适宜散步的时间 孕妇可以游泳 孕妇游泳的原则 孕妇体操(孕中期) 孕妇体操(孕末期) 孕期睡眠养生 合理的睡眠与休息 孕妇要保证良好的睡眠 孕期情绪变化影响睡眠质量 饮食习惯改变造成睡不好觉 孕期尿频会影响睡眠质量 失眠的预防和自我调理 采取左侧卧位的好处 孕晚期睡眠时不宜仰卧 防止仰卧

<<十月怀胎知识一本通>>

综合征的发生 孕期性保健 性生活对妊娠的影响 妊娠期性生活保健基础 妊娠初期性生活  
 妊娠初期性生活注意事项 妊娠中期性生活 妊娠中期性生活注意事项 妊娠晚期性生活  
 妊娠晚期性生活注意事项 孕妇应防止性生活后腹痛 妊娠期安全性生活 妊娠不宜过  
 性生活的五种情况第4篇 生一个聪明宝宝必须注意孕期饮食 孕期饮食的基本原则 孕期营养宜  
 均衡 孕妇营养宜合理搭配 孕早期膳食宜清淡 孕中期膳食宜荤素兼备 孕晚期膳食宜讲  
 究质量 孕期饮食营养关乎孩子智商 养胎的饮食选择 孕妇忌节食 孕妇忌偏食  
 孕期更宜“吃粗” 孕期宜多吃植物油 孕妇宜多吃嫩玉米 孕妇宜多吃鱼 孕妇  
 宜多吃水果 孕妇宜吃黄瓜 孕妇宜吃萝卜 孕妇宜适量吃海带 孕妇宜适量食用辣椒  
 孕妇宜吃黄花菜 孕妇宜食用紫菜 孕妇宜吃大蒜 孕妇宜吃莲藕 孕妇宜吃山核桃 多  
 吃绿叶蔬菜可预防流产 盛夏孕妇宜吃的食物 十月养胎食谱 怀孕第1个月的养胎食谱 怀  
 孕第2个月的养胎食谱 怀孕第3个月的养胎食谱 怀孕第4个月的养胎食谱 怀孕第5个月的养  
 胎食谱 怀孕第6个月的养胎食谱 怀孕第7个月的养胎食谱 怀孕第8个月的养胎食谱 怀孕  
 第9个月的养胎食谱 怀孕第10个月的养胎食谱第5篇 生一个聪明宝宝应该科学实施胎教 胎教  
 的重要意义 胎教的作用 胎教的意义 胎教与优生 胎儿具有学习能力 胎教可促进胎儿  
 的大脑发育 胎儿记忆力发展的规律 胎儿也能接受教育 胎儿能利用心电感应学习 培养  
 胎儿的听觉能力 培养胎儿的视觉能力 培养胎儿的触觉能力 培养胎儿的味觉和嗅觉能力  
 强化胎儿的记忆与梦 胎教的实施方法 胎教的实施基础 胎教的实施 音乐胎教 联想  
 胎教 抚摩胎教 光照胎教 呼唤胎教 游戏胎教 语言胎教 运动胎教 环境胎教  
 美育胎教 怡情胎教 准妈妈与胎教 家庭成员在胎教中的作用 胎教实施禁忌 早孕  
 妇女忌鲜艳的颜色 忌忽视胎儿的感知觉 孕妇的情绪忌变化过大 忌给胎儿听节奏强  
 的音乐 忌忽视夫妻感情对胎教的影响 孕妇忌消极情绪 忌忽视空气污染对胎儿脑部发育的  
 影响 忌忽视噪声对母体及胎儿的影响 第6篇 生一个聪明宝宝应该注意自我护理 孕期自  
 我护理 怀孕早期的个人护理 怀孕中期的个人护理 怀孕后期的个人护理 肥胖的孕妇的  
 自我护理 瘦弱的孕妇的自我护理 矮小的孕妇的自我护理 有利母胎的围生期保健 发现  
 孕期异常的检查内容 有些孕妇要做眼底检查 测定血型的重要性 妊娠剧吐的应对措施  
 正确处理鼻塞和鼻出血 谨防弓形虫感染 远离流感 妊娠对母亲和胎儿的危害 妊娠高  
 征的预测 妊娠高征的预防 高龄孕妇要注意的三个方面 十月胎儿的监护 做好孕期自我监护  
 测量孕妇子宫底高度 注意监测胎动 可以听到胎心音的时间 听不到胎心的原因和处理方  
 式 胎儿臀位的纠正方法 胎儿脐带绕颈 胎儿长不大的常见原因 胎儿长不大的处理方式  
 发生早产的原因及预防 过期妊娠的监护 胎死腹中的表现 孕期不适的对策 仰卧位低  
 血压综合征 消化不良 痔疮 下肢浮肿 下肢及外阴静脉曲张 下肢肌肉痉挛 腰背  
 疼痛 晕厥 孕妇头晕、眼花 孕妇心慌气短 孕妇手足麻木及疼痛 孕妇坐骨神经痛  
 皮肤瘙痒 牙龈出血 孕期谨慎用药 妊娠期用药的利与弊 妊娠期用药原则 孕妇对药  
 物敏感性的反应 药物作用与胎儿发育阶段的关系 丈夫服药对胎儿发育的影响 孕妇自行服  
 药危险更大 孕妇不宜盲目服用维生素类药物 孕妇不要过量服用钙剂 孕早期孕妇患感冒用  
 药宜慎重 怀孕期间忌用药物压抑孕吐 孕妇要避免接触农药 孕妇不宜涂用清凉油、风油精  
 孕妇不宜多服补药第7篇 生一个聪明宝宝应该轻松面对分娩 分娩前的准备 准爸爸的准备  
 准妈妈的准备 给宝宝的准备 分娩地的选择 高龄初产妇临产注意要点 哪些孕妇应  
 提前住院待产 克服分娩恐惧的方法 消除畸形胎的忧虑 消除早产的忧虑 消除难产的忧  
 虑 身材矮小的孕妇不一定难产 分娩技巧训练 分娩的松弛技巧 分娩的呼吸技巧 分娩  
 的动作技巧 为胎头娩出所做的练习 骨盆的训练 慎重选择分娩方式 分娩方式应由医生选  
 择 自然分娩好 计划分娩 剖宫产的利弊 臀位并非都要做剖宫产 轻松分娩方案 临  
 近分娩征兆 即将分娩征兆 临产征兆 分娩姿势 分娩三要素 分娩中第1产程应了解  
 的事项 分娩过程中产妇的配合 分娩进程中的呼吸方法 分娩过程巧用力 各辅助动作的  
 运用 分娩时的会阴侧切 影响产程长短的因素 影响分娩痛苦的因素第8篇 做一个健康妈  
 妈应注意产后康复与调养 产后自我护理 产后的肌肤保养 产后肌肤保养的要点 产后头发  
 的保养 产后掉发的原因与对策 产后头发分叉的对策 产后头皮屑多、头皮痒的对策 洗

## &lt;&lt;十月怀胎知识一本通&gt;&gt;

头的要诀 洗发之后的保养要诀 注意恶露 保持清洁卫生 剖宫产的产妇注意事项 产后  
 日常保健 出院后的洗澡方法 出院后注意系腹带 在术后排气以前绝对禁止进食 产妇在  
 肠蠕动恢复后进食 产后几天不可抱小孩 产后几天不可替小孩洗澡 产后注意卧床2周  
 产妇的衣着有讲究 乳母忌穿化纤、羊毛内衣胸罩 产妇居室忌关门闭窗 产妇不能睡席梦思  
 床 忌过早劳动和不当的劳动 产妇要勤刷牙 进行产后检查 产妇忌吸烟、喝酒 产后  
 不要急于节食 生理机能的恢复 产后外阴保健 产后阴道松弛的矫治 勤绑腹带防止内脏下  
 垂 曲张的静脉要注意保养 注意绝育手术后的保健 产妇产后应注意避孕 产妇在产后忌  
 滥用中药 产后性生活过早对身体不利 完美体形的恢复 改善你臃肿的体形 产妇局部瘦身  
 指南 乳房的保养 腹部的保养 脚部的保养第9篇 做一个称职妈妈应掌握新生儿护理技巧  
 新生儿护理 新生儿的优育要点 新生儿的正确抱法与包裹法 新生儿皮肤保健措施  
 如何给宝宝洗澡 新生儿眼睛护理 新生儿耳部护理 新生儿口腔护理 新  
 生儿鼻腔护理 宝宝脐部的护理 新生儿生殖器官的保护与清洁方法 新生儿头上包块的识别  
 与处理 训练婴儿良好的睡眠习惯 更换纸尿裤与尿布的方法 怎样辨别宝宝的哭声 怎样  
 对付哭闹的宝宝 新生儿要注射卡介苗 新生儿要注射乙肝疫苗 新生儿的喂养 开奶前不要  
 给新生儿喂糖水或牛奶 母乳喂养的益处 母乳喂养的重要性 母乳喂养的正确姿势 掌握  
 婴儿需要的乳量 正确进行初乳喂养 掌握婴儿觅乳反射 把握母乳喂养的次数 乳母患乙  
 肝或乳腺炎的喂养 母亲生病与上班时的喂养方法 母乳稀少或没有的喂养 人工喂养要注意  
 的问题 新生双胞胎的喂养方法 哺乳须知 哺乳需注意的问题 哺乳对乳母的影响 婴  
 儿拒绝吸奶的对策 婴儿哺乳睡觉的对策 婴儿喂哺惊跳的对策 婴儿咬乳头的对策 婴儿  
 吐奶的对策 婴儿喂食过量的对策 合理的 哺乳时间 母乳充足的判断方法 母乳不足的  
 判断方法 哺乳不可拉动乳房 两侧乳房轮流哺乳 母乳的污染问题 影响母乳分泌的因素  
 乳母患有急性传染病不宜哺乳 乳母患有慢性病不宜哺乳 乳母感冒不宜哺乳 产妇奶胀  
 的表现 乳房肿胀的处理附录1：部分营养素来源与功用简表附录2：胎儿器官发育与所需营养素附  
 录3：十月怀胎孕产检查时间表

<<十月怀胎知识一本通>>

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>