

<<孕产妇宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇宝典>>

13位ISBN编号：9787540314262

10位ISBN编号：7540314265

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：仙健 编著

页数：274

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>

<<孕产妇宝典>>

内容概要

孕育与诞生，为“妈妈”这个神圣而伟大的词语做出了最刻骨铭心的注解。

十月怀胎，这是一个令人期待、兴奋又让人感觉漫长的历程。

在这个特殊的过程中你不用担心，在孕育专家与你携手同行。

本书涉及的内容非常广泛，包括为怀孕进行的健康准备，孕期同步营养方案，孕期常见症状的处理和调养，分娩注意事项，产后的恢复与保养等。

全面呵护孕妈妈的健康，保健孕产过程平安顺利。

<<孕产妇宝典>>

书籍目录

1 怀孕私密细节 最佳的怀孕生育年龄你知道吗 准爸爸的优生责任 如何调养孕前身体素质 补充叶酸有助优生 金秋,受孕的最佳时段 生个“天才宝宝”你准备好了吗 受孕的必备条件 受孕的最佳体位 排卵时间的计算方法 如何确定怀孕了 预产期和妊娠孕周的计算 孕期身体变化2 孕早期养护细节 孕早期胚胎发育特点 孕早期生理反应及注意要点 孕早期的起居生活注意要点 轻松度过害喜期 治疗妊娠反应的十种药膳 妊娠恶性呕吐的食疗方 孕早期的阴道流血是怎么回事 先兆流产患者的家庭调养 孕早期要做哪些产检 怀孕1~4周的饮食 怀孕5~8周的营养须知 怀孕8周孕妇适宜的四种菜肴 怀孕10周应接种的四种疫苗 孕9~12周孕妇的营养与饮食3 孕中期养护细节 孕中期胎儿发育特点 孕中期的生理反应及注意要点 孕中期起居生活注意要点 如何发泄孕中期的情绪 孕中期要做哪些产检 孕13~16周孕妇的营养与饮食 孕17~20周孕妇的营养与饮食 孕21~24周孕妇的营养与饮食 孕25~28周孕妇的营养与饮食 产前训练操 习惯性流产的食疗方 体操巧防孕期腰背痛4 孕晚期养护细节5 分娩保健细节6 孕期生活保健细节7 孕期运动细节8 孕期疾病防治细节9 产后营养与保健10 产后哺乳细节

<<孕产妇宝典>>

章节摘录

过程中常发生宫缩无力、产程延长、产后大出血等现象，难产发生率也增高，这样对母婴健康都不利。

在25-34岁的孕妇，其发病率为1 / 1350，而35-39岁的孕妇发病率高达1 / 260，显然不利于优生。

2.男子最佳孕龄男性的生育年龄与优生有无关系，过去几十年的研究，对这个问题的结论很不一致。

一般而言，大多数夫妻的年龄是相当的，因此要把妻子的生育年龄分开来考察显然是困难的。

多数人认为男性的生育年龄大小与优生关系不大，其理论根据是因为受精时是数以亿计的精子互相竞争，最后是“优胜者”才与卵子结合，有缺陷的精子难以在“竞争”中获得胜利。

而有人则认为男性生育年龄对优生有很大影响。

随着研究的不断深入，人们发现男性精子每次发育成熟仅需要2个月左右，生精上皮不断分裂产生精细胞，DNA（脱氧核糖核酸）一直在合成和复制。

因此，父亲的年龄越大，DNA复制的次数越多，精子发生突变的机会就越多，子代出现遗传性疾病的机会也相应增加。

过去普遍认为，导致“先天愚型”的重要因素是母亲年龄偏大，而近年来研究发现，子代患“先天愚型”与父亲的生育年龄过大也有关系。

丹麦医学家对224名“先天愚型”患儿作了回顾性调查分析。

他们发现子代患“先天愚型”有25%的原因是由父亲方面造成的。

最新医学遗传学研究证实，许多染色体畸变综合征均与父亲年龄过大有关。

前不久，我国科研人员对数十万人进行遗传病流行病学调查，发现在461名原因不明的智力低下患儿中，其生育时父亲的年龄均较大。

调查还发现，智力低下的发病率随父亲年龄的增高而呈上升趋势，父亲生育的年龄为30-40岁，子代发生智力低下的相对危险性比25岁的男子年龄组增高1.9倍；若父亲生育的年龄为45岁，则相对危险性增高3.3倍。

由此可见，生育时父亲的年龄越大，对优生的影响也越大。

因此，我们告诫沉浸在幸福之中的新婚夫妇，记住这样一条科学道理：父亲的年龄，也影响子女的健康！

男子的最佳生育年龄应为25-35岁。

如果年龄超过45岁还希望生育，必须进行遗传咨询，以确保下一代的健康。

<<孕产妇宝典>>

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>