

妈咪学堂：孕产期保健百科全书



[妈咪学堂：孕产期保健百科全书_下载链接1](#)

著者:中国优生科学协会 编

[妈咪学堂：孕产期保健百科全书_下载链接1](#)

标签

评论

不错

看起来很舒服，内容还不清楚，等看看再说吧！《妈咪学堂：孕产期保健百科全书》是中国优生科学协会科普倡导读物，是最适合中国家庭的科学孕育权威指导。全书图文并茂，内容丰富，全程介绍了孕前、孕期和产后的保健知识，最后还附录了坐月子、哺乳期的进补食谱。妊娠前的准备期是精子和卵子准备成熟的受精阶段，卵子从多年的沉睡中醒来，进行最后的细胞分裂，也就是遗传物质的减数分裂。遗传物质的载体是染色体，生殖细胞在分裂成熟的过程中，需要将染色体的数目由46条减为23条，成熟精子和卵子的染色体数目各只有23条，当精卵结合受精后，染色体才又恢复到46条。在这个过程中，生殖细胞中全部的遗传物质都在进行着复制、交换和分离，而外界的任何干扰都会使基因发生意外突变，或者使染色体发生畸变。所以在妊娠前期，或者更精确地说，受孕前期是优生的关键时期，一个即将受精的生殖细胞受到伤害后是无法弥补的，不是死亡就是基因突变和染色体畸变。所以，妊娠前防止环境因素伤害生殖细胞至关重要。如果我们忽视对自身的保护，特别是当身体已经存在潜在疾病还没意识到，或者对相关的健康常识一无所知时，这样的妊娠容易造成终生的遗憾。

1.微生物伤害

防止细菌、病毒的侵袭，如女性生殖道的炎症，日常生活常常发生的上呼吸道感染、口腔牙龈炎、病毒性感染、细菌性感染及动物带来的弓形虫感染等。

近年，随着猫、狗等小宠物走进千千万万个家庭，孕前准备与预防弓形虫感染的问题也越来越突出。自然界中的弓形虫是一种细胞内寄生的原虫，它的最终宿主是猫科动物，猫的粪便可以排出弓形虫的卵囊，人及哺乳类动物，如猪、牛、羊及禽类动物是中间宿主。当人类不慎食入弓形虫的卵囊后，卵囊中的孢子体会感染人体。如果准妈妈体内没有抗弓形虫抗体而受到感染，弓形虫会通过胎盘感染胚胎。

[妈咪学堂：孕产期保健百科全书 下载链接1](#)

书评

[妈咪学堂：孕产期保健百科全书 下载链接1](#)