

<<图解完美备孕优生一本全>>

图书基本信息

书名：<<图解完美备孕优生一本全>>

13位ISBN编号：9787506482738

10位ISBN编号：7506482738

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：407

字数：429000

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>

<<图解完美备孕优生一本全>>

内容概要

孕前准备是优孕的关键，却往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝宝则更是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。

恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

本书从探索生育秘密、储备优生知识入手，全面、科学、详细地介绍了孕前准备、怀孕禁忌、遗传优生、不孕不育、怀孕测试等方面的内容。

全书集数十名专家几十年的临床经验之大成，图文并茂，可操作性强，为准备怀孕的夫妇提供权威、全面、实用的孕前准备知识，帮助其做好怀孕前准备工作，进入孕育健康、活泼、聪明宝宝的最佳状态。

<<图解完美备孕优生一本全>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

<<图解完美备孕优生一本全>>

书籍目录

第一篇 探索生育稠密储备优生知识

- 探秘女性生殖系统
- 了解女性的生殖发育
- 外生殖器：生殖系统的“门户”
- 内生殖器官：生命的“第一故居”
- 分泌物：生殖道的润滑剂
- 阴道：性生活开始的地方
- 注意性器官的卫生
- 内裤：性器官的人工屏障
- 生育离不开健康的子宫
- 卵巢：肩负传宗接代的重任
- 预防卵巢早衰
- 骨盆：天生为分娩而设计
- 月经：判断是否怀孕的重要标志
- 掌握月经的预测方法
- 月经对女性的作用
- 女性身材与月经的关系
- 月经期的保健方法
- 如何正确使用卫生巾
- 探秘男性生殖系统
- 生成精子的源头
- 产生精液的器官
- 了解怀孕真相
- 成功受孕的基本要求
- 新生命是如何诞生的
- 哪些因素决定了精子的数量与质量
- 为什么会出现多胞胎
- 谁生双胞胎和多胞胎的概率较高
- 什么是高龄妊娠
- 了解高危妊娠
- 了解避孕
- 安全有效的避孕工具套
- 长效方便的宫内节育器
- 避孕药：品种繁多作用广
- 服用避孕药的注意事项
- 外用避孕药
- 如何利用安全期避孕

.....

- 第二篇 不育不孕
- 第三篇 制订一个生育计划
- 第四篇 调心养性 营造和谐氛围
- 第五篇 孕前均衡摄取营养
- 第六篇 适宜的运动助你好“孕”
- 第七篇 建立良好的生活方式
- 第八篇 选择怀孕时机，增加受孕概率

<<图解完美备孕优生一本全>>

第九篇 丈夫要做的准备工作

第十篇 了解孕期常识

<<图解完美备孕优生一本全>>

章节摘录

版权页：插图：了解避孕 安全有效的避孕工具套 避孕套又称阴茎套。

它是一种安全、有效、可逆的男用避孕工具。

它还可以防止性传播性疾病，如梅毒、软下疳、艾滋病、滴虫、霉菌感染等；可预防女性子宫颈癌的发生。

避孕套的优点 适应范围广。

除个别对橡胶过敏的人不能使用外，其他育龄女性均可使用，尤其适合那些不能采用药物及节育器避孕的女性。

使用简便，不需专门指导。

避孕效果可靠 可延长性交时间，使夫妻之间的性生活更加和谐，对早泄患者也有一定的治疗作用。

涂有润滑剂的避孕套能够减轻中年女性因干涩而造成的阴道不适感。

对人体无任何不良影响，还能预防通过性交传播的一些疾病。

采用外用避孕药的夫妇，女方在排卵期与避孕套配合使用，可提高避孕效果。

如何正确使用避孕套 使用避孕套之前，应将前端小囊的空气挤掉，再套在已勃起的阴茎上。

前端小囊应悬在阴茎前面，切不可将阴茎头套进小囊内，否则不仅容易涨破避孕套，还会影响性快感。

在阴茎头部或避孕套外面涂一些避孕药膏，可以提高避孕效果，还可润滑阴道，减少不适。

射精后，不要将阴茎长时间留在阴道内，在阴茎未软缩前捏住套口与阴茎一起退出阴道，以免精液外溢或避孕套滑落在阴道内，致使避孕失败。

性交结束后应检查避孕套有无破裂，如有破裂，应及时采取补救措施。

当发现避孕套破裂时应立即采取措施，防止怀孕。

首先，女方应立即下蹲，让精液从阴道内流出；然后任选一种外用避孕药放入阴道深处。

也可取10毫升食醋，加在半盆温水里坐浴，浸泡阴道数分钟。

最好的补救措施是在72小时内服用紧急避孕药。

长效方便的宫内节育器 宫内节育器一般人习惯称之为避孕环。

它置入子宫腔内，能达到避孕的目的。

目前全世界已有数十种类型和形状的宫内节育器。

使用宫内节育器对人体全身功能干扰较小，是一种长效避孕方法。

它有许多优点：最大优点是长效，多数女性放置后可以长期避孕。

放置简便，痛苦小，放置后的避孕效果好，可以省却用其他避孕方法的许多麻烦。

节育器是一种可恢复性避孕工具，取出后可恢复生育能力。

节育器的避孕作用是局部的，不影响内分泌功能，不影响夫妇的性生活，易被广大育龄夫妇所接受。

如以生第一个孩子后即放置宫内节育器来做终身避孕考虑，一般以含铜不锈钢“宫型”节育器作为首选。

临床上一般可根据宫腔深度来选择相应大小的节育器。

子宫腔的形态各人不尽相同，为了提高避孕效果，还应同时考虑子宫底的横径宽度。

子宫腔深度相同而宽度大者，宜选用大一号的节育器；子宫腔宽度较窄的，可选用小一号的节育器，力求节育器大小与子宫腔所形成的三角形相适应。

因此，放置前最好用B超测量子宫腔的长度和宽度，以选择最合适的宫内节育器。

人工流产、正常产、剖宫产后放置节育器，可根据子宫复原后的估计大小进行选择。

月经干净后3~5天到来潮前8天的一段时间比较适宜。

凡有月经延期或哺乳期闭经者，均应先做详细的妇科检查，排除早期妊娠之后再放置。

产后满3个月或于月经正常来潮后，子宫恢复正常时。

人工流产后若子宫收缩良好，可同时放置节育器。

自然流产转经后或中期妊娠引产转经后，子宫恢复正常者。

剖宫产术后半年，根据情况可考虑放置。

<<图解完美备孕优生一本全>>

编辑推荐

《图解完美备孕优生一本全》编辑推荐：你准备好做母亲了吗？

为了小宝宝的健康聪明，你该做好哪些准备？

如何成功受孕？

怎样才能生一个优秀的宝宝，让他赢在起跑线上？

你了解生儿育女的秘密吗？

那就来听听妇产专家怎么说！

《图解完美备孕优生一本全》从孕前的心理准备、知识准备、生活起居、受孕技巧、孕前饮食、孕前检查、孕前保健、怀孕禁忌、遗传优生、生男生女、不孕不育及怀孕测试等方面入手，为准备怀孕的你提供了全面、详细、科学、实用的孕前准备指导方案，一定能让你心想事成，如愿以“孕”，一举成功！

<<图解完美备孕优生一本全>>

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>