

<<健康怀孕800问>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕800问>>

13位ISBN编号：9787510104251

10位ISBN编号：7510104254

出版时间：2010-7

出版时间：中国人口出版社

作者：优生优育专家组

页数：265

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>

## <<健康怀孕800问>>

### 内容概要

孕育是女性一生中的大事。

作为准妈妈，您需要了解关于孕前、孕期、分娩整个过程中的大事、小事，以及容易忽略的各种细节。

事关宝宝，一切都疏忽不得。

本书由一线专家编写，由于她们长年面对无数准妈妈，积累了丰富的经验，所以。

书中内容更实用、更准确，更能让准妈妈遇到问题心中有数，轻松度过孕育关，做个称心、称职的好妈妈！

<<健康怀孕800问>>

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，从事妇产科临床工作20余年，一线专家，妇产科工作领域的骨干中坚力量。

北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富的治疗经验。

有全新的医疗服务观念，注重医

## <<健康怀孕800问>>

### 书籍目录

- 第一篇 孕前篇：怀上最棒的一胎
1. 制定怀孕计划 为什么要制定怀孕计划？  
如何制定怀孕计划？  
孕前要做好哪些方面的准备？  
为什么要进行合理的运动？
  2. 了解孕育过程 精子和卵子是怎样产生的？  
新生命是如何开始的？  
为什么要计算排卵期？怎样计算？
  3. 认识受孕禁忌 哪些情况下不宜受孕？  
需要暂缓受孕的情况有哪些？  
新婚期为什么不能马上怀孕？  
为什么蜜月旅行时不宜怀孕？  
流产后为何不可立即怀孕？
- 再孕须隔多久？  
剖宫产后多久才可以再怀孕？  
取出宫内节育器后可以立即怀孕吗？  
照X线射后为何不可立即怀孕？
- 须间隔多久？
4. 储备足量营养 为什么营养准备要提前3个月开始？  
为什么准妈妈孕前就要补充叶酸？  
准妈妈应该怎样补充叶酸？  
准爸爸为什么也要补充叶酸？  
准妈妈为什么要补充维生素E？
- 怎样补充？  
为什么准爸爸要补锌？
- 如何补锌？  
提高精子质量的食物有哪些？  
怎样判断自己是否缺乏营养？
5. 做好孕前保健 孕前为什么要调整体重？
- 怎样调整？  
孕前为何要调整情绪？  
孕前为何不宜养宠物？  
孕前应避免哪些有害物质？  
孕前应何时停用避孕药？  
长期服药为何不能急于怀孕？  
孕前为何要停用安眠药？  
孕前应避免服用哪些药物？  
孕前要远离工作环境中哪些有害因素？  
孕前准爸爸应杜绝哪些不良生活习惯？
- 二、孕前检查 1. 准妈妈孕前检查 为什么要做孕前检查？  
什么时候做孕前检查合适？  
孕前检查的项目有哪些？
- 大概需要多少费用？  
为何孕前要做口腔检查？
- 包括哪些项目？  
孕前宜注射什么疫苗？

## <<健康怀孕800问>>

须提前多长时间？

什么是母子血型不合？

母子血型不合一定会生出溶血症宝宝吗？

O型血的准妈妈应注意哪些问题？

2. 准爸爸也要做检查 准爸爸孕前需要做哪些检查？

准爸爸为什么要提前治疗生殖系统疾病？

准爸爸孕前应注意哪些生育隐患？

三、遗传与优生 1. 遗传常识 什么是遗传？

为什么会出现遗传这种现象？

染色体是怎么实现遗传的？

宝宝的性别是如何决定的？

父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝？

2. 遗传咨询 什么是遗传咨询？

其目的是什么？

哪些夫妻需要做遗传咨询？

哪些遗传病患者不宜生育？

为什么？

哪些夫妇有出现遗传病后代的风险？

3. 优生知识 什么是优生？

优生的禁忌有哪些？

优生的措施有哪些？

孕前为什么要做好优生咨询？

生物节律与优生的关系是什么？

头胎人流为什么不利于优生？

四、实施怀孕 男子最佳生育年龄是多大？

女子最佳生育年龄是多大？

最佳的受孕季节是什么时候？

最佳的受孕时刻是何时？

最易受孕的做爱频率是多少？

最佳怀孕情绪是怎样的？

五、怀孕的确认 怀孕的征兆有哪些？

早孕试纸呈阳性就能确认怀孕吗？

判断是否怀孕的方法有哪些？

怎样推算预产期？

第二篇 怀孕篇：好孕进行时 1. 产前与诊断 产前检查有何重大意义？

产前检查的内容有哪些？

如何选择产检医院？

B超在产科检查中有什么作用？

做B超部检查些什么内容？

B超测胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义？

为什么要测定血常规及血型？

产前检查测量宫高和腹围有什么意义？

妊娠中晚期为何要定期查尿测血压？

测量孕妇的骨盆有什么作用？

2. 产前诊断 什么是产前诊断？

哪些孕妇需要做产前诊断？

产前诊断针对的疾病有哪些？

<<健康怀孕800问>>

什么情况下须做羊水穿刺？

什么时候做？

抽取羊水会影响胎儿发育吗？

.....第三篇 胎教篇：赢在起跑线第四篇 分娩篇：阵痛中的新生

<<健康怀孕800问>>

章节摘录

插图：精子是在睾丸的曲细精管内产生的。

男性青春期发育以后，睾丸便拥有持续不断的生精能力。

成年人睾丸重10~20克，每克睾丸组织每天可以产生约1000万个精子。

到40岁后，生精能力逐渐减弱，但60~70岁甚至个别90岁的老人还具有生精能力。

因此男性的生育年龄明显长于女性。

卵子是由卵巢的原始卵母细胞发育而成。

女性青春期发育后，每个月经周期排出一个成熟卵子，有时为两个。

一个妇女一生约排出400个卵子，最多500个。

卵子的发育起源于胎儿时期，形成于青春期，发育在育龄期，历时几十年。

因此说高龄孕妇的卵子历经数十年，可能出现畸形的几率就比较高。

在55岁左右，女性就进入绝经期，卵巢失去排卵的功能，从此失去生育功能。

女子进入性成熟期后，每个月生理周期一般有一个卵泡发育成熟排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，具体在下次月经来潮前的14天左右。

排卵后卵子进入输卵管最粗的壶腹部，在此等待精子。

男性一次射精能排出数亿个精子，能到达输卵管壶腹部的不超过200个。

精子在输卵管内游动3天左右，在输卵管外侧壶腹部与卵子相遇。

<<健康怀孕800问>>

编辑推荐

《孕产保健全书健康怀孕800问》：畅销全彩版，全国知名，妇幼保健专家，权威奉献，全面、全程指导孕期生活，大事、细节系统讲解，轻松做好孕妈妈！  
我们的一切努力，都是为了宝宝的聪明和健康！



<<健康怀孕800问>>

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>