第一图书网, tushu007.com

<<孕产期优生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期优生保健百科>>

13位ISBN编号：9787510104305

10位ISBN编号：7510104300

出版时间：2010-6

出版时间：张秀丽 中国人口出版社 (2010-06出版)

作者：张秀丽

页数：403

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

第一图书网, tushu007.com

<<孕产期优生保健百科>>

内容概要

思前想后的孕前、打造健康身体、怀孕需要作准备、女性的孕前检查、男性也要作孕前检查、月经不调影响怀孕吗、未婚先孕的危害、新婚宴尔不宜马上怀孕、不同避孕措施失败后、避孕药停多久再怀孕才好、暂时不适合怀孕的女性、准备怀孕要限制药物使用、准备怀孕期间，禁止使用哪些药物、胸透后多久怀孕比较合适、体重偏轻对怀孕有影响吗和经期卫生和怀孕有关吗等等。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产期优生保健百科>>

书籍目录

PART 1 思前想后的孕前打造健康身体怀孕需要作准备女性的孕前检查男性也要作孕前检查月经不调影响怀孕吗未婚先孕的危害新婚宴尔不宜马上怀孕不同避孕措施失败后避孕药停多久再怀孕才好暂时不适合怀孕的女性准备怀孕要限制药物使用准备怀孕期间，禁止使用哪些药物胸透后多久怀孕比较合适体重偏轻对怀孕有影响吗经期卫生和怀孕有关吗人工流产后怎样才不会影响再孕高龄初产要倍加小心难产与年龄有关吗如何预防宫外孕宫外孕怎么办不是性生活越频繁越容易怀孕怀孕前要戒烟禁酒怀孕前要远离可乐怀孕前要少吃甜食要从孕前3个月开始补充叶酸受孕前不宜多吃的食物怀孕前要保证充足的优质蛋白质能提高精子质量的食物怀孕前要多食水果蔬菜计划怀孕要适量摄入脂肪怎样确定已经怀孕了拒绝遗传病孕育优生儿什么是遗传要不得的近亲结婚哪些疾病会遗传．能预防吗怎样咨询和检查遗传病生育的最佳年龄最适合怀孕的季节怀孕的最佳时机酒后不适合受孕孕前女性过度疲劳不利于受孕遗传与长寿有什么关系遗传与智商有什么关系自测排卵期性生活高潮更易受孕预防“缺陷宝宝”的措施警惕血型对优生的影响怀孕前要检查血型母子血型不合会出现什么状况父母与子女在血型上有什么关系新生儿溶血症的预防思前顾后的孕前日子孕前住新房要谨慎孕前居住环境要多加注意孕前要防止电脑的危害孕前使用空调要注意通风孕前接种疫苗要注意远离杀虫剂小心复印机引发的臭氧污染孕前运动该注意些什么受孕前就应回避的工作不要穿紧身牛仔裤骑车影响男性生育能力正确面对不孕不育症引起女性不孕症的原因引起男性不育症的原因不孕症的防治不育症的预防不孕症的护理识别假孕的真面目PART 2 点点滴滴的孕期孕妈妈的居家生活孕妈妈要谨慎起居孕妈妈要注意口腔的卫生孕妈妈舒服过炎炎夏日不能把麻将当做孕期的娱乐项目孕期做家务有讲究孕妈妈也可以很时尚孕妈妈得这样着衣穿鞋孕妈妈适合采用的睡姿孕妈妈要坚持睡午觉孕妈妈不适合睡席梦思床孕妈妈该不该总躺着孕妈妈能用电热毯吗孕妈妈不要深居简出孕妈妈要劳逸结合孕妈妈开车安全守则常享受“音乐浴”好处多孕妈妈不适合坐浴孕妈妈要洗温水浴孕妈妈不要在厨房久留孕妈妈不要长时间吹电扇家电对孕妈妈的影响孕妈妈看电影、电视应注意什么孕妈妈可以使用手机吗孕妈妈一样可以很漂亮孕妈妈该怎么化妆孕妈妈能染发、烫发吗孕妈妈能不能涂指甲油孕妈妈变“丑”时怎么办孕妈妈长痘痘该怎么办孕妈妈要预防黄褐斑孕妈妈如何减轻妊娠纹保护乳房该从何时开始孕妈妈还适合戴文胸吗怀孕后要减少对乳房的刺激孕期体重会有什么变化孕妈妈能玩猫吗孕妈妈不要久晒日光浴孕期还能戴隐形眼镜吗孕妈妈多看漂亮宝宝照片有利情绪怀了双胞胎要注意些什么乙肝妈妈孕期该注意些什么孕期可以养花种草吗孕妈妈要尽量少乘电梯孕妈妈要远离噪声孕晚期要学会腹式呼吸法孕晚期要为母乳喂养作准备小心翼翼地保胎养胎准妈妈怎样做好保胎如何缓解早晨起床后的恶心感如何减轻孕吐的症状怎样预防流产孕早期要注意哪些危险信号不要让胎儿患佝偻病孕妈妈一定要会数胎动在家里如何进行胎儿监护注意孕妈妈情绪对胎动的影响要谨防胎儿窘迫孕妈妈增加体重对胎儿有益什么是宫内诊断要警惕产前胎头浮动要注意先天性心脏病肥胖孕妈妈如何保健多胎妊娠需要多加注意预防胎儿唇腭裂胎儿电子监护仪可靠吗怎样改变“习惯性流产”孕妈妈需要的检查去医院建档时需要作好哪些准备如何早期发现葡萄胎什么情况下需作胎儿镜检查孕期检查必须查性病怀孕后必须作唐氏筛查吗哪些孕妈妈要做羊膜穿刺怀孕以后要定期称重运动时要检测体温如何听诊胎心音有的孕妈妈要作眼底检查做B超对胎儿有影响吗孕妈妈在哪些情况下应该做B超孕期阴道内诊有何意义怀孕做B超多少次合适应何时检查胎位分娩前要检查骨盆最后一次产检要特别注意什么孕妈妈的饮食健康孕妈妈该怎样保持营养均衡孕早期怎么吃才营养孕中期怎么吃才营养孕晚期怎么吃才营养临产前怎么吃才合适孕期如何采用“逐月养胎法孕期不要吸烟喝酒孕妈妈的饮食要多样化孕期适合吃粗粮孕妈妈不要常吃火锅孕妈妈可以节食吗孕妈妈可以吃水果罐头吗孕期该多食哪些营养物质使胎儿聪明该采取的饮食方法孕妈妈不能乱吃酸胎儿不能缺铜孕妈妈该注意摄入锰孕妈妈不能偏食防流产要多吃绿叶蔬菜盛夏孕妈妈该吃什么孕妈妈该多吃嫩玉米孕妈妈不要忘了补叶酸孕妈妈需要补锌孕期该多吃植物油孕妈妈不能多吃冷饮孕妈妈不能贪食孕期营养过剩会出现尿糖吗……PART 3 轻轻松松坐月子PART 4 勤劳快乐的育儿PART 5 孕妈妈实用常识

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：计划怀孕的女性，一定要重视月经不调的治疗。
从临床上观察，不孕女性大多不同程度地存在月经不调现象，月经不调是不孕症的信号，越早发现这一信号，越容易调治，受孕率也越高；一旦逐渐发展成不孕症以后，治疗起来的难度就相当大了，所以预防胜于治疗。
要有效地避免月经不调的发生，就需要在日常的生活中注意一些细节，比如说经期前后不吃冷饮，不过劳过逸，不熬夜，不酗酒，少吃辛辣油腻生冷的食物等。
但对那些由于自身体质的问题也就是先天的气血不足、胞宫虚寒的人来说，就要及时纠正治疗，如身体瘦弱，发育迟缓，面色苍白，容易头晕、乏力、怕冷等，及时地把这些症状治疗好，也是避免发生月经不调和不孕症的有效手段。
目前受社会风气的影响，不少青少年对性的自控能力下降。
有些青年在谈恋爱期间就发生了性关系，造成许多未婚先孕的情况，只好进行人工流产。
人工流产的过程就是对身体机械性损害的过程。
无论是肉体上还是精神上，对于女性的危害都很大。
由于年龄小，身体发育不成熟，对性知识、性卫生都很不了解，又怕别人知道，还怕男友变心抛弃自己，一般流产后又没有很好的休息，种种压力很容易造成女性神经衰弱、月经异常、痛经等身心疾病，并且还会发生生殖器炎症或子宫内膜炎、输卵管阻塞甚至婚后不孕的可能。
所以，未婚女孩要做到自尊、自爱、自重，学会自我保护。
男方要做到尊重女方，要有责任感。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《孕产期优生保健百科》：博尔乐与宝宝树联合提供全面孕育指导，您可以：工作日拨打热线咨询，登录网站查询知识、结交朋友、领取赠品，另有“私人医生”产品，提供一对一专家指导和高质量服务通道，服务时间延至晚10点和周六日。
专家热线，博尔乐，宝宝树。
宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。
获取知识，记录成长，交流分享，免费试用。

第一图书网, tushu007.com

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