

<<孕妈妈完全手册>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈完全手册>>

13位ISBN编号：9787542739308

10位ISBN编号：7542739301

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：《日知生活》编委会 编

页数：255

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>

## <<孕妈妈完全手册>>

### 内容概要

从怀孕到分娩是女性生命中的一次伟大而神圣的蜕变，是美丽女人成就完美人生的奇妙之旅。相信每一位准妈妈在准备怀孕的这一刻起，心中就存有很多问题，那么千万不要错过您手里的这本《孕妈妈完全手册》，它将帮您科学怀孕、轻松分娩，顺利通过这次重要的里程碑式的旅程。

## <<孕妈妈完全手册>>

### 作者简介

卢丽娜，广州市第一人民医院妇产科主任医师，广州医学院硕士研究生导师。同时担任中华医学会广东省妇产科学会委员，被评为广州市卫生局优秀科技人才。从事妇产科临床工作30余年，对处理妇产科疑难杂症有自己独到的见解和治疗方法。在临床工作之余，还参加多项科研项目的工作。发表学术论文21篇，主持和参与省、市级科研课题7项。

## &lt;&lt;孕妈妈完全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

Part.01 生一个聪明健康的宝宝 计划受孕孕前准备女性的最佳生育年龄男性的最佳生育年龄提前11个月注射乙肝疫苗提前10个月做全负健康检查提前8个月注射风疹疫苗提前3个月补充叶酸孕前需清除体内有害物质提前6个月看牙孕前心理准备孕前必须治愈的疾病影响精子质量的因素生男生女的奥秘选择宝宝性别的方法高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿的原因优生优孕影响优生的因素怀孕的过程自测排卵日期应避免特殊情况下的受孕如何提高受孕质量性生活频繁对优生不利怀孕的最佳季节优生与受孕O寸机有关怀孕的最佳日寸刻四月生的孩子健康受孕时间10忌准爸爸优生饮食原则生物钟与优生的关系孩子聪明与否关键在于母亲孕妇的最佳怀孕情绪使用家用电器会影响优生电磁波对胎儿有什么影响怀孕前使用哪些药物会影响优生孕妇的体质与优生怎样减少农药对优生优育的危害遗传与优生 如何生一个聪明健康的宝宝Part.02 周密的怀孕准备 怀孕前3个月准妈妈一定要知道的孕前常识过胖、过瘦都不易怀孕停药避孕药后多久再怀孕比较合适暂时离开有害的工作环境怀孕前要加强身体锻炼怀孕前护肤应注意什么人工流产对生育会造成哪些影响计划怀孕前须注意哪些药物不可勉强的性生活不要再跟宠物腻在一起准妈妈不宜做的事情有高血压的妇女不宜怀孕甲亢的妇女不宜怀孕有哮喘病须慎重怀孕有肾病的女性不宜怀孕有淋病的妇女慎重怀孕酒后不宜怀孕吸烟不利于孕育宝宝新婚夫妇不宜睡电热毯流产后不应立即怀孕不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕丈夫一定要懂的事情多学习孕产知识多吃助孕食物男性也要做孕前检查需要谨慎用药向香烟说再见要穿棉质内裤停止长途骑车运动不孕不育公开说什么是不孕不育症男性不育的主要病因如何治疗男性不育症女性不孕有哪些症状如何治疗女性不孕症如何成功受孕Part.03 新生命奇妙的旅行 平安的妊娠期怀孕第0-4周妊娠诊断怎样预知是否怀孕妊娠试验是怎么回事妊娠诊断用试纸能否准确诊断是否怀孕两次妊娠试验结果不一致怎么办...  
...Part.04 女人最伟大的时刻 痛并快乐着分娩Part.05 科学坐月子 新妈妈产后保健

## &lt;&lt;孕妈妈完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

Part.01 生一个聪明健康的宝宝 计划受孕 孕前准备 影响精子质量的因素 辐射 辐射  
对人体的健康已证实确有明显的影响。

小剂量的辐射会影响机体发育大剂量的辐射可引起睾丸组织结构的变化，增加精子的畸形率降低精子数量和精子密度。

日常生活中辐射源很多，微波炉、电脑、电视机、空调、手机等，都会产生辐射，其中微波炉、手机以高频辐射为主，电视机、空调、电脑等以低频辐射为主因此，男性平时应尽量减少与辐射源的接触，但也不必过度紧张。

**微量元素** 与男性生育相关的微量元素主要包括锌、硒、铜、钙和镁等。

锌是生殖系统内重要的元素，锌直接参与精子的生成成熟激活和获能。

缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征发育，降低精子的活动能力，影响精子的密度，削弱机体的免疫功能，使男性容易患前列腺炎、附睾炎等感染疾病。

而硒的缺乏会使体内过氧化物浓度增加，造成对男性生殖系统和睾丸的伤害，因此，男性平时应该多吃含锌、硒较高的食品，如牛奶、玉米、黑米、黑豆等。

与锌不同的是，铜在人体内的含量与精子的活力呈现负相关，也就是说，体内的铜越多，精子的活力就越下降，活力就越差，运动就速度就越慢，更为可恶的是，铜元素浓度的增高，不仅可直接影响精子的生理功能，还会干扰垂体内分泌腺的分泌功能，从根本上影响男性生育。

**高温高热** “低温环境”是精子的最佳孕育空间，高温对精子来说是生存的残酷大考验。

高温对睾丸会产生损害，但是究竟多高的温度和在这种温度下暴露的时间多长，才会对睾丸产生影响，目前在学术界仍有争论。

动物实验中，将雄性动物置于38.5℃环境下55分钟后，其生育能力就会下降。

睾丸所处环境温度如果超过45摄氏度2小时，就对精子不利，长时间热水浴、长期穿紧身裤等，都可以使精子的生成和活力受到影响，因此，男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间，如洗桑拿浴和用热水泡澡等。

**毒品** 有些毒品，如大麻、可卡因等对精液质量有影响。

大麻可使血液中雄激素水平降低，精子密度下降，导致男性乳腺发育。

可卡因会使精子密度下降。

毒品对精子的影响持续的时间会很长，所以人们要远离毒品。

.....

## <<孕妈妈完全手册>>

### 编辑推荐

从孕前医疗保健准备、孕期医疗保健指导、孕期常见症状的医疗保健，到产后的医疗保健指导，所有准妈妈怀孕及产后遇到的医疗保健方面的难题，这里都一一搜罗并给予了指导和解答，详细而科学地为准妈妈提供实用的孕期医疗保健指导方案。

无论你是怎样的准妈妈，都会从《孕妈妈完全手册：医疗保健篇》中得到无微不至的关照，并打消您在孕育过程中的全部顾虑，让您孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝。

孕产保健全程指南，贴身孕专家，40周全程悉指导，怀孕、妊娠、分娩每一步都走得安全从容、孕育聪明、可爱、健康宝宝，让女人成功完成做母亲的神圣使命。

<<孕妈妈完全手册>>

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>