第一图书网, tushu007.com

<<孕前三月宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<孕前三月宜与忌>>

13位ISBN编号：9787509139127

10位ISBN编号：7509139120

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德//张煜

页数：262

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

前言

《孕前三月宜与忌》自2007年1月出版以来，由于内容科学实用而受到读者的好评，特别是一些准备生育的年轻夫妻，阅读本书后感到受益匪浅；同时也有读者来信或来电咨询有关问题，并为完善本书提出了改进建议。
为此，在人民军医出版社的支持下，我们对本书进行了修订再版。
此次修订，在保留原版特色的基础上，增补了近年来有关孕前保健的新理论、新知识、新方法和读者关心的新内容，如癫痫患者的婚育、孕前三月调理补养的方法和方药等；删除了部分偏离主题或前后交叉重复的内容；同时修正了原版中的错漏，在编排上亦作了一些改进。
希望修订后的本书。
能受到准爸爸、准妈妈们的喜爱，从中获得有益的知识和方法，心满意足地得到一个可爱的小宝宝。
书中如有错漏不当之处，继续欢迎读者指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《孕前三月宜与忌（第2版）》专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，在第1版的基础上修订而成，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法。
包括优生知识、性生活知识、受孕知识，孕前身体、心理、营养准备，准爸爸和准妈妈优生宜知，以及孕前日常保健和疾病防治等；以宜与忌的方式阐述注意事项，并说明其中的科学道理。
全书内容丰富，融知识性、可读性与实用性于一体，对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值，适于育龄夫妇和妇育保健人员阅读参考。

<<孕前三月宜与忌>>

书籍目录

一、孕前宜知的优生知识（一）优生与优生学宜知（二）为什么人工流产后过早怀孕不利优生（三）孕前宜进行遗传病咨询（四）宜了解什么是出生缺陷（五）预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施（六）宜了解什么是怀孕（七）忌不了解环境对优生亦有影响（八）忌不重视性健康对优生的影响（九）优生要忌“性解放”（十）宜了解什么是“优生法”（十一）宜了解基因决定人的各种特性（十二）宜了解人的性别是如何决定的（十三）近亲结婚不能优生（十四）只有少生才能优生（十五）宜择优而生（十六）忌不了解优生的物质基础是“精气”（十七）优生宜要有好的遗传因素（十八）孕前不宜与哪些人接吻二、孕前性生活知识（一）孕前宜了解男女性反应周期（二）孕前要注意增加夫妻间的情爱（三）夫妻性欲偏离时宜采取的措施（四）防治龟头红肿宜采取的措施（五）处理性交后出血宜采取的措施（六）避孕套破裂后应采取哪些措施（七）性生活出汗症宜采取的防治措施（八）性生活宜注意顺应四时（九）孕前宜注意预防性欲低下（十）宜积极寻找妻子性冷淡的原因（十一）夫妻敌意宜导致性冷淡（十二）红斑狼疮患者不宜怀孕（十三）甲亢患者的孕育宜采取的方法（十四）孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些（十五）孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些（十六）宜了解心脏病患者的婚育（十七）孕前高血压患者宜采取的措施（十八）宜了解癫痫患者的婚育三、宜了解什么是受孕（一）女子是怎样怀孕的（二）受孕必须具备哪些条件（三）受孕时机是何时（四）受孕宜选择良好的环境（五）宜了解月经误期并非皆怀孕（六）忌不注意受精卵的危险去向（七）宜知为什么“儿子像妈妈，女儿像爸爸”（八）优生怀孕宜在性高潮时（九）冬春季节宜于优生（十）洞房之夜不宜怀孕（十一）停服避孕药后不要急于受孕（十二）出现哪些情况妇女不宜怀孕（十三）患哪些病的男性宜选择胎儿性别（十四）妇女忌婚后急于怀孕（十五）专家建议婚后两年再要聪明宝宝（十六）计划受孕宜注意的问题（十七）怀孕宜在何时（十八）不宜高龄怀孕（十九）宜重视对宫外孕的防治（二十）忌不注意下午5点最易受孕（二十一）春节期间不要怀孕（二十二）宜了解影响性和谐的疾病（二十三）孕前宜要性和谐（二十四）性感受异常适宜怀孕吗（二十五）夫妻性和谐忌缺锌四、孕前忌不重视身体条件的准备（一）孕前宜要加强性保健（二）孕前宜注意哪些性生活习惯（三）包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法（四）性生活时宜注意的卫生问题（五）性生活前后不宜洗澡（六）妻子宜注意保护丈夫的性自尊（七）宜尝试一下性幻想的训练与运用（八）宜重视自身的气息美（九）宜让夫妻间充满爱与和谐（十）男人克服性焦虑宜采取的良策（十一）性生活不尽兴时宜采取的措施（十二）丈夫宜注意妻子发出的性信号（十三）孕前必须明白性交多并不等于全部的性爱（十四）男性获得性高潮宜有的感觉（十五）性事宜遵循的一些法则（十六）宜重视泄精的频度（十七）宜选择正确的性交姿势（十八）夫妻性和谐宜交流（十九）宜保持性魅力（二十）宜营造性氛围（二十一）要注意旅游中的性保健（二十二）女性性交损伤宜采取的防治措施（二十三）房事腹痛宜采取的防治措施（二十四）宜调适孕前生理功能（二十五）宜调养孕前身体素质五、孕前心理准备宜与忌（一）孕前宜注意学习中医传统心理保健（二）孕前舒缓压力宜采取的措施（三）孕前心理准备（四）孕前宜制怒六、孕前宜加强营养准备（一）有益于性功能的维生素（二）哪些饮食对性生活不宜（三）哪些食物可以增强性功能（四）孕前忌不吃脂肪（五）蛋白质高不利怀孕（六）孕前宜服维生素B能预防出生缺陷（七）孕前不宜食用棉籽油（八）宜注意啤酒对生育的影响（九）孕前宜防芹菜对精子的损害（十）孕前宜少吃甜食（十一）孕前最好饮矿泉水（十二）孕前宜多食绿色食品（十三）孕前饮食必须要回归自然（十四）夏季孕前的保健饮料是什么？
（十五）孕前宜吃的二十种食物（十六）有益于优生的保健营养食谱七、准爸爸优生宜知（一）丈夫在优生中应负的责任（二）忌性生活不重视“七损八益”对肾的影响（三）丈夫们不宜有的过失（四）丈夫高龄不宜优生（五）忌不了解做父亲的最佳年龄（六）忌不了解目前人们正面临“断子绝孙”（七）孕前宜注意性生活习惯（八）怀孕前宜节欲一天（九）宜了解先天之精是形成胚胎的物质基础（十）精液异常宜采取的食疗药膳（十一）无精子症宜在饮食方面注意什么（十二）养精、固精的营养食谱（十三）做父亲的宜要预防微量元素缺乏（十四）男子汉宜注意补锌（十五）应重视体重对精子的影响（十六）维生素C能保护精子（十七）孕前男性宜防腮腺炎（十八）准爸爸宜慎洗桑拿浴（十九）性爱的基础是男人宜有“三至”（二十）补精、养精、固精宜服的偏方验方（二十一）注意夫妻不宜过性生活的情况八、准妈妈优生宜知（一）孕前不宜使用化妆品（二）宜从白带变化发现性病

（三）宜在孕前调换工作的妇女（四）宜治好牙病再怀孕（五）哪些妇女暂时不宜怀孕（六）不宜未婚先孕（七）孕前宜加强月经期卫生（八）孕前忌到大型商场（九）停服避孕药后不宜急于受孕（十）育龄妇女不宜太胖（十一）女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法（十二）女性预防泌尿道感染宜采取的方法（十三）忌妇女摄入不足所致生育能力的低下（十四）忌信孕后酸儿辣女（十五）宜明白不会生男孩的原因（十六）孕前不宜多次人工流产（十七）想怀孕少吃肉（十八）孕前忌不用食物清扫血液（十九）养血是优生的根本九、孕前宜养肾（一）要忌房劳伤肾（二）饮食养肾宜注意的问题（三）补肾气的营养食谱（四）保肾宜开朗乐观（五）宜调七情、免五志对肾的刺激（六）不宜恣情纵欲会伤肾阳造成厥症（七）五味宜和（八）冬季宜注意养肾的方法（九）运动宜健肾十、孕前日常保健宜与忌（一）为什么孕前不宜在静止的车内开空调（二）为什么孕前不宜住新房（三）孕前宜重视预防宠物病（四）宜注意指甲油影响生育（五）男性趴着睡，精子易受伤（六）手机不宜放裤袋（七）孕前要注意清洁自身的污染（八）孕前住宅宜选择依山傍水（九）孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住（十）忌不注意电脑对优生的影响（十一）要慎用洗涤剂（十二）烦恼太多，影响生育（十三）孕前要戒毒（十四）孕前不宜睡电热毯（十五）孕前使用空调宜注意通风（十六）孕前宜预防家庭中的无形杀手（十七）孕前体格检查宜做的项目十一、孕前疾病防治宜与忌（一）孕前防治早泄宜采取的措施（二）夫妻同患性功能障碍宜采取的治疗方法（三）防治不射精症宜采取的措施（四）防治射精疼痛宜采取的措施（五）防治精索静脉曲张宜采取的措施（六）孕前宜防孕产妇耻离症（七）育龄妇女宜防卵巢癌（八）防治不孕症宜采取的措施女性不孕男性不育……

章节摘录

健康，是人生的第一需要，其中也包含了性健康。
性，这是自然界生命的普遍现象，对于人类至关重要。
人类性活动在社会化的长河中，经历过对性器官、性行为和生殖的崇拜，继之有了必要的约束，以至禁忌和禁锢。
人类的性爱和情爱活动，始终充满着神圣与邪恶、忠诚与背叛、节制与放纵、开放与禁锢的矛盾和斗争。
任何民族都存在一部笼罩着朝云暮雨、迷雾漫漫的性文化。
科学无国界。
文化则不然，性文化与每个民族的经济、政治、历史、文化传统密切相关。
性文化的核心是性伦理，它决定了人们对性行为的价值观念，即性道德。
合理的性道德有利于性文化和性科学的发展，有益于个体和群体的心身健康与家庭和睦、稳定、幸福及社会的安宁祥和、民族的兴旺昌盛、国家的繁荣富强。
反之，则如著名社会学家费孝通教授所说过的：“性可以扰乱社会结构，破坏社会身份，解散社会团体。
”在“性解放”对世界性文化形成破坏性冲击的今天，西方的“性革命”已经从冲击封建、宗教的性愚昧和性禁锢走向自身的反面，不仅造成诸多严重的社会后果，而且还招致了对人类具有毁灭性威胁的艾滋病和多种性病的大流行。
这是对性放纵、性乱的惩罚，不但危及个体健康和生命，甚至会绝灭那些性乱的族群。
因此，我们必须重视性健康，大力提倡性健康，千万不可等闲视之。

编辑推荐

《孕前三月宜与忌(第2版)》是一本专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法。
对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值。
轻松怀孕，健康生殖。

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