

<<孕产期优化环境保优生>>

图书基本信息

书名：<<孕产期优化环境保优生>>

13位ISBN编号：9787509151334

10位ISBN编号：7509151333

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春，梁淑敏 主编

页数：126

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>

## <<孕产期优化环境保优生>>

### 内容概要

本书按照孕产顺序，从孕前准备、孕期优生、产后保健三个方面重点介绍了夫妻双方如何为怀孕做准备，孕妇衣食住行应注意的问题以及健康分娩、产后生理恢复、饮食、运动与防病等知识。本书内容全面，措施具体，是一本指导育龄夫妇实现优生的科普读物。

## <<孕产期优化环境保优生>>

### 书籍目录

#### 第1章 孕前给胎儿创造一个良好的环境

##### 一、孕前对夫妻健康有何要求

1. 生育年龄多大为宜
2. 准备怀孕夫妻要做哪些身体检查
3. 哪些妇女暂时不可怀孕
4. 为何孕前11个月妇女要注射乙肝疫苗
5. 妇女孕前8个月为何要注射风疹疫苗
6. 妇女孕前6个月为何要看看牙
7. 妇女准备怀孕为何不可太胖太瘦

##### 二、孕前如何优化内外环境

1. 妇女怀孕前应补充哪些营养
2. 妇女孕前3个月补充叶酸对胎儿有何益处
3. 男性补充锌和维生素A对生育有何益处
4. 孕前夫妻吃哪些排毒食物净化内环境
5. 准备怀孕夫妻为何要忌酒
6. 准备怀孕夫妻为何要忌烟
7. 准备怀孕性生活为何不宜过频
8. 妇女怀孕前为何要忌食粗制棉子油
9. 孕前房间环境有何要求

.....

#### 第2章 孕期优化环境优生

#### 第3章 产后优化环境保健康

## <<孕产期优化环境保优生>>

### 章节摘录

有些妇女因病长时间服用某些药物。

有些药物如激素、抗生素、止吐药都不同程度地对生殖细胞有影响。

因此，长期服药后不应马上怀孕。

女性服用催眠药可影响下丘脑功能，引起性激素浓度的改变，造成月经紊乱或闭经，从而影响受孕能力，引起暂时性不孕。

即使怀孕，由于卵子受损害，也会导致胎儿发育不良。

一般说，妇女在停用药物1周后受孕，就不会影响下一代。

当然，有些药物影响的时间可能更长些，最好在准备怀孕时请医生指导，然后确定怀孕时间。

妇女在怀孕前一段时间内不要接受x线照射。

如果在怀孕前4周内受x线照射，也会发生问题。

医用X线的照射剂量虽然很低，但它却能杀伤人体内的生殖细胞。

为避免X线对下一代的影响，接受x线透视的妇女，尤其是腹部透视者，过4周后再怀孕较为安全。

月经期注意卫生，有利于妇女身体健康，给怀孕创造良好环境。

(1) 注意局部卫生，预防感染：女性生殖道的外口距肛门较近，而粪便中又含有很多致病菌，容易引起生殖器感染。

特别是月经期如果阴部不清洁，更容易造成上行性感染而引起盆腔炎，影响生育。

所以，平时要经常洗外阴、会阴，要勤换卫生巾，勤换洗内裤，小便后要擦拭外阴。

月经期应禁止性交，以免带入细菌，引起炎症。

(2) 适当休息：避免过度疲劳。

因为妇女月经期容易疲劳，抵抗力降低，因此，要适当休息。

轻微劳动可促进盆腔血液循环，使月经血流通畅，还可减轻或消除腹胀、腰酸等不适，对身体有利。

(3) 避免湿冷：月经期间，由于全身抵抗力减弱，容易感冒，所以要注意保暖，避免寒冷刺激。

特别要防止下半身受凉，如淋雨、用冷水洗脚、洗冷水澡、坐凉地、光脚等。

这些活动容易引起盆腔脏器的血管收缩，使经血过少，或甚至出现月经不调，影响生育。

(4) 避免情绪波动：月经期妇女情绪容易波动。

如果情绪波动过大造成中枢神经系统功能紊乱，会引起月经失调，甚至发生闭经，极易影响生育。

.....

## <<孕产期优化环境保优生>>

### 编辑推荐

《孕产期优化环境保优生》是学习语言与早期教育的好书。  
婴儿出生4个月以后，手的运动能力达到一定程度，这时教给婴儿手语，可以帮他 / 她逐步用手语表达自己的想法和要求。  
婴儿学习手语是一个复杂的过程，需要眼睛观察、手运动、嘴学说、大脑思维等，从而促进婴儿身体的全面发育。

<<孕产期优化环境保优生>>

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>