

<<孕前准备全图解>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备全图解>>

13位ISBN编号：9787537539708

10位ISBN编号：7537539707

出版时间：2009-5

出版时间：赵天卫 河北科技出版社 (2009-05出版)

作者：赵天卫 编

页数：367

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>

## <<孕前准备全图解>>

### 内容概要

哪些人有生出遗传缺陷儿的风险；怀孕前在生活上有哪些禁忌；如何才能把握最佳的受孕时机；怎样才能生一个健康聪明的宝宝……最新、权威、使用的孕育全图解系列之《孕前准备全图解》——提前就要做好妊娠计划——遗传优生知识才是科学的指导。  
提前6个月开始有针对性地调理生理机能；提前3个月从身心两方面进入怀孕最佳状态；提前1个月夫妻双方都为怀孕做好充分准备；孕前1周喜迎幸孕的降临。  
权威专家的倾情奉献，一目了然的图解说明，助您踏上孕育新生命的幸孕历程。

## <<孕前准备全图解>>

### 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，玛丽妇婴医院业务院长，妇产科首席专家。

原北京海淀区妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员、中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员、新浪网特聘医学专家。

从事妇产科临床工作几十年，擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等，现已完成各类手术近万例。

近年来更致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推行，赢得学术界的普遍赞誉和宾客的一致好评。

## &lt;&lt;孕前准备全图解&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 优生怀孕须知——知识改变未来宝宝的命运特别图示——优生的36个健康生活习惯了解两性生理— 女性生殖系统女性外生殖器女性内生殖器女性月经期月经期问题二 男性生殖系统生成精子的源头发射精液的器官优生的基本条件— 正常受孕的基本要求二 孕前基本要求三 产后基本要求四 了解怀孕真相男子射精女子排卵受精着床遗传对优生的影响— 遗传的基本规律二 阻断遗传病三 遗传与智商四 会遗传的容貌特征接近百分之百的“绝对”遗传有半数以上几率的遗传虽有遗传，几率不高先天遗传，后天可塑五 遗传与优生环境环境对优生的影响— 高氟区与先天性氟中毒二 缺碘环境与碘缺乏病三 铅污染对优生的影响判断室内装修环境污染的方法四 家庭装修对优生的影响生活方式对优生的影响— 烟酒对优生的影响抽烟饮酒二 营养对优生的影响三 职业对优生的影响四 病毒、细菌对优生的影响五 药物对优生的影响六 宠物对优生的影响性生活与优生— 最佳受孕性生活和谐的性生活满足的性生活适度的性生活最佳性交体位二 优生的性生活禁忌性交时要关心性器官的卫生不要在陌生的环境受孕不要在恶劣的天气受孕不要在经期进行性生活优生怀孕禁忌— 忌生育过早或过晚二 在身体疲劳时不要怀孕三 服药期间慎怀孕怀孕前忌服安眠药服用激素期间忌怀孕四 怀孕前忌接受X线检查五 孕前忌逛大型商场六 孕前使用空调要注意通风七 孕前家中不要养宠物八 身患疾病不宜怀孕肺结核患者不应怀孕心脏病患者不宜怀孕肾炎患者不要怀孕肝炎患者不宜怀孕糖尿病患者不宜怀孕甲亢患者不宜怀孕哮喘患者不宜怀孕肿瘤患者不宜怀孕性病患者不宜怀孕癫痫患者不宜怀孕精神病患者不应怀孕子宫肌瘤术后2年再怀孕剖宫产后要孩子要相隔2年第二篇 孕前6个月就要着手准备——提前一步，领先一生谐调夫妻关系— 夫妻之间要学会宽容二 共创和谐美满的家庭三 加深夫妻感情六要诀制订一个生育计划— 相互商量要不要孩子二 具备积极的生育态度三 女性拒绝生育有损健康换一种避孕方式— 避孕的基本原理女性口服避孕药和避孕针剂的避孕原理男性口服避孕药棉酚的避孕原理子宫环的避孕原理避孕工具的避孕原理阴道内用药物的避孕原理二 常用的避孕方法避孕药避孕药的副作用不能服用避孕药的人群避孕栓避孕膏阴道隔膜女用避孕套男用避孕套宫内节育器避孕海绵三 准备怀孕的避孕方法避孕期间不要怀孕停药避孕药后6个月才能怀孕安全期避孕体外排精避孕法会阴尿道压迫避孕法孕前检查— 孕前检查的重要性二 孕前检查的主要内容身高、体重口腔检查ABO溶血检查尿常规检查生殖系统检查妇科内分泌检查子宫颈刮片检查量血压血常规检查微量元素检测染色体检查肝功能检查麻疹抗体检查脱畸检查梅毒血清、艾滋病毒检查进行遗传咨询— 有出生遗传病后代风险的父母二 育龄夫妇应重视遗传咨询三 你最关心的遗传问题哪些人可以结婚但不能生育什么是先天愚型儿哪些人生孩子要选择性别提高身体素质— 准妈妈应将体重调整到最佳状态二 育龄妇女不宜太胖三 孕前居家减肥操抬腿运动仰卧起坐呼吸运动抬腿运动腰部运动颈部动作制定孕前锻炼方案— 孕前锻炼的好处二 选择适合的锻炼方法三 孕前养成散步的习惯散步的要领散步的形式散步的速度适宜散步的时间孕前应治愈的疾病— 牙病二 贫血三 结核病四 心脏病怀孕对心脏病的影响心脏病对怀孕的影响五 慢性肾炎怀孕对慢性肾炎的影响肾炎患者如何对待怀孕六 高血压高血压对怀孕的影响怀孕合并高血压孕妇注意事项七 肝脏病怀孕对肝炎的影响肝炎对怀孕的影响肝炎患者如何对待怀孕预防措施治疗中应注意的问题八 糖尿病怀孕对糖尿病的影响孕前控制糖尿病糖尿病孕妇的注意事项九 膀胱炎、肾盂肾炎十 带下病生理性白带病理性白带带下病的治疗带下病的预防十一 阴道炎十二 性病淋病梅毒衣原体、支原体感染尖锐湿疣十三 痔疮十四 预防口腔疾病十五 做好孕前防疫风疹疫苗乙肝疫苗其他疫苗第三篇 孕前3个月进入最佳状态——优质的种子，优异的人生建立良好的生活方式— 孕前科学安排生活忌超负荷工作忌忧愁抑郁忌盲目节食减肥忌浓妆艳抹忌饮茶过浓忌抽烟解闷忌借酒消愁避免不良因素的伤害提高性生活的质量避免预防接种二 孕前搞好个人卫生三 加强经期卫生注意卫生，预防感染注意保暖，避免受凉心情舒畅，情绪稳定警惕有害职业因素对月经的影响四 孕前注意养肾肾是优生的关键精亏肾衰将影响优生保养肾脏注意七点运动健肾法五 孕前谨慎用药孕前均衡摄取营养— 孕前营养很重要二 孕前的饮食原则普通型人的饮食原则肥胖型人的饮食原则神经质型人的饮食原则消化不良型人的饮食原则不易受孕型人的饮食原则素食型人的饮食原则三 补充维生素会增加怀孕机会维生素E对生育有帮助维生素C对精子可以起到保护作用B族维生素可预防胎儿出生缺陷四 丈夫应注意合理营养提高生育能力的食物能增加“含精量”的食物五 男性一定要吃的补精食物枸杞子蛤土蟆油香蕉羊肾黄豆桑葚鸽肉鹌鹑鳙鱼乌鱼黄花鱼警海参淡菜六 补精的药膳食谱七 女性一定要吃的补血食物黑米猪血猪肝驴肉鹌鹑蛋

## <<孕前准备全图解>>

芦笋番茄木耳牛奶龙眼肉胡萝卜芝麻乌贼鳖龟鲍鱼牡蛎八 补血的药膳食谱九 适合不同准孕妇的食谱  
普通型人的食谱肥胖型人的食谱神经质型人的食谱消化不良型人的食谱不易受孕型人的食谱素食型人  
的食谱十 孕前饮食宜与忌贫血夫妇宜补铁忌过量食用辛辣食物忌过量食用高糖食物碳酸饮料影响怀孕  
咖啡影响怀孕提前3个月开始补充叶酸一 叶酸不容忽视叶酸的保健功效影响叶酸吸收的因素二 叶酸与  
优生三 补充叶酸可较好预防出生缺陷四 叶酸的食物来源富含叶酸的食物牛奶可提高叶酸的生物利用  
度五 哪些人需要重点补叶酸男性精子含量低也要补充叶酸第四篇 孕前1个月优孕倒计时——预约一个  
健康聪明的宝宝第五篇 孕前1周幸“孕”就要降临——一切尽在掌握之中第六篇 向不孕不育说Bye—Bye  
——充满信心，让人生没有遗憾附录一：孕前四季养生附录二：减轻晨吐的14种方法附录三：预产期  
推算附录四：预产期推算表附录五：产前检查时间表附录六：胎儿器官发育所需营养素来源表附录七  
：孕期母体变化附录八：孕前准爸爸要做好的事情

## <<孕前准备全图解>>

### 章节摘录

第一篇 优生怀孕须知——知识改变未来宝宝的命运了解两性生理—女性生殖系统女性外生殖器（1）  
阴阜女性一到青春期，在外生殖器呈倒等边三角形上长出阴毛的耻骨上面部分为阴阜。

阴阜随皮下脂肪渐渐增加而逐渐增长。

（2）阴毛 阴毛的生长发育虽然主要是由于肾上腺或卵巢的发育而引起的，但同时也与所分泌的雌性激素的作用有关。

而某些无毛症，往往会伴随产生生殖器官发育不良等症状。

（3）大阴唇从阴阜下面到会阴处相互联合的一对皮肤皱襞为大阴唇。

大阴唇具有保护阴道口和尿道口的作用。

由于色素沉着增多，大阴唇常呈褐色，又因皮脂腺和汗腺多，往往产生一种特殊的腥臭味。

通常在大阴唇周围长有疏密不同的阴毛。

（4）小阴唇位于大阴唇和阴道口之间的一对极薄的扁平皮肤皱襞为小阴唇。

小阴唇前端和外表呈褐色，内侧呈粉红色，通常处于较湿润的状态。

小阴唇对性刺激异常敏感，并随着性兴奋而逐渐充血、胀大。

（5）阴蒂位于阴道口上面一点儿、小阴唇上端的部位就是阴蒂。

女性：的阴蒂和男，性的阴茎相似，呈海绵体状。

女性到性成熟期，其阴蒂长2厘米左右，但这也因人而异。

由于阴蒂内含有许多血管和神经末梢，很容易由于性刺激而充血、鼓胀（勃起），特别是对阴蒂部位进行按摩，会迅速诱发起性的快感。

（6）阴道前庭位于左右两块小阴唇所包围的部位为阴道前庭。

阴道前庭上面是阴蒂，中间稍下一点是阴道口，阴蒂和阴道口中间是尿道口，此外，在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。

尿道口。

位于阴蒂下段、阴道前庭上端的尿液排泄口。

阴道口。

位于尿道口稍下部位，被处女膜所覆盖的器官。

阴道口的大小因人而异。

会阴。

是位于从紧挨着的大阴唇和小阴唇所合成的阴唇后联合到肛门之间的软组织。

会阴的皮肤薄，无阴毛。

当遇到难产时，为了使婴儿顺利生下来，常从会阴处切开，待婴儿生下之后再仔细将切开的会阴裂口缝合。

<<孕前准备全图解>>

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>