

<<怀孕大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<怀孕大讲堂>>

13位ISBN编号：9787537540230

10位ISBN编号：7537540233

出版时间：2009-12

出版时间：河北科技出版社

作者：宋犀堃

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>

<<怀孕大讲堂>>

内容概要

全书融科学性、指导性和实务性于一炉，内容全面详实、结构科学严谨、脉络自然分明，文字通俗易懂，十分便于读者查阅。

大凡打算要孩子的年轻夫妻从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治等方方面面的问题都能在此找到具体明确的方法指导。

<<怀孕大讲堂>>

书籍目录

第一篇 孕前行动要周密——全面细致的孕前准备 第一讲 做好充分的心理准备 01.意识到所面临的改变 02.不良情绪对孕育的影响 03.消除不必要的担忧 04.孕前心理要平和 第二讲 选择最佳怀孕时间 01.女性最佳生育年龄 02.男性最佳生育年龄 03.适宜怀孕的季节 04.最佳怀孕的月份 05.婚后半年再怀孕 06.节日期间避免怀孕 第三讲 孕前检查与免疫 01.进行必要的遗传咨询 02.重视遗传性疾病检查 03.月经异常检查 04.白带异常检查 05.妇科内分泌检查 06.乳房检查 07.血常规检查 08.肝功能检查 09.肾功能检查 10.病毒检查TORCH 11.口腔检查 12.及时接种疫苗 第四讲 全面调养生理状态 01.排除体内毒素 02.孕前应治疗的疾病 03.达到理想体重 04.避免身体疲劳 05.改变避孕措施 06.进行体育锻炼 07.保持规律运动 第五讲 孕前饮食调养 01.叶酸不可或缺 02.离不开的蛋白质 03.保证维生素的摄入量 04.矿物质与微量元素 05.不饱和脂肪更健康 06.补充碳水化合物 07.注意饮食卫生 08.这些食物营养好 09.这些食物要少吃 第六讲 注意生活细节 01.良好的作息习惯 02.避免接受X线检查 03.当心可爱的宠物 05.关注居住环境 06.小心化学物质 07.远离电磁辐射 08.穿衣化妆需谨慎 09.长期久坐有危害 10.孕前用药应慎重 第七讲 丈夫的准备工作 01.保持良好情绪 02.孕前“护精”四原则 03.有宜精子健康的饮食建议 04.如何吃出健康优良精子 05.提高自己的性能力 06.掌握助孕的性爱技巧 07.改变影响生育能力的生活习惯 08.远离烟酒 09.帮助妻子克服恐惧 10.接受妻子的敏感表现 11.承担主要家务 第八讲 掌握受孕技巧 01.用公式计算排卵日 02.检查宫颈推算排卵日 03.子宫黏液判断排卵日 04.基础体温确定排卵日 05.避免不利因素的影响 06.性生活不要太频繁 07.在生物节律高潮期受孕 08.采用最易受孕的性交姿势 09.性高潮能形成优良的受精卵 10.营造适宜的受孕环境 专家答疑第二篇 甜蜜孕程的起点——怀孕第1个月 第一讲 详解孕期历程 01.胎儿的形成和发育 02.孕妈妈的身体变化 第二讲 确定怀孕事实 01.怀孕的征兆有哪些 02.了解验孕的方法 03.学会计算预产期 第三讲 孕期保健要点 01.第一次妊娠检查 02.胚胎的几种异常情况 03.阴道流血要警惕 04.腹部疼痛要警惕 第四讲 胎儿养护方法 01.保证睡眠能养胎 02.避免噪声和震动 03.正确使用家电 04.合理安排工作与休息 05.给电话消消毒 06.记好妊娠日记 07.适当多晒太阳 第五讲 饮食营养指南 01.均衡饮食,合理营养 02.增加热量要适当 03.注意改善膳食质量 04.一日三餐搭配合理 05.孕妈妈忌食的流产食物 06.不要滥用人参和补药 07.水果好吃莫过量 08.零食选择有讲究 第六讲 成功胎教讲座 01.胎教的影响 02.胎教决定性格 03.心情是最好的胎教 04.了解情感胎教 05.母子亲情最可贵 06.潜移默化的力量 第七讲 准备助孕课堂第三篇 全力阻击不适反应——怀孕第2个月第四篇 顺利度过敏感期——怀孕第3个月第五篇 渴望心与心的沟通——怀孕第4个月第六篇 感受生命的跳动——怀孕第5个月第七篇 成长的变化无处不在——怀孕第6个月第八篇 细心呵护娇嫩的宝贝——怀孕第7个月第九篇 在不安中等待——怀孕第8个月第十篇 坚持,再坚持一下——怀孕第9个月第十一篇 迎接新生命的降临——怀孕第10个月第十二篇 做健康美丽的新妈妈——分娩与产后护理

<<怀孕大讲堂>>

章节摘录

第一篇 孕前行动要周密——全面细致的孕前准备 第一讲 做好充分的心理准备 02.不良情绪对孕育的影响 紧张焦虑的心理会给孕育带来极为不利的影响。

焦虑会使卵子难以受精。

对于那些经常担忧、发愁的女性，她们的卵子会比乐观开朗的女性更难受精，所以她们不孕的几率会更高。

当然了，准爸爸保持最佳的精神状态也是十分必要的，因为焦虑或精神状态不佳会使精子的活性受到很大影响。

不良情绪对女性的影响 怀孕前，如果准妈妈长期处在焦虑、紧张、抑郁等不良情绪中，会引起下丘脑-垂体-卵巢性腺轴功能失常，影响性刺激的分泌，抑制排卵造成闭经，出现不孕不育的几率上升。

怀孕后，不良情绪的刺激会影响激素分泌，从而影响胎儿的生长发育，或致畸胎，甚至造成流产。

不良情绪对男性的影响 如果男性整天情绪不佳，会直接影响神经系统和内分泌的功能，使睾丸神经功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功率。严重一些，可能导致早泄、阳痿，甚至不射精。

<<怀孕大讲堂>>

编辑推荐

《怀孕大讲堂(升级精华版)》：全国知名妇幼保健专家倾力打造！

把最新孕产保健知识带回家，度过安全、健康的甜蜜孕期。

准妈妈准爸爸必备最实用孕产课程，温馨孕期最专业的保胎、护胎方案，权威孕产专家集中为您全面答疑解惑。

<<怀孕大讲堂>>

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>