<<健康孕产500问>>

图书基本信息

书名: <<健康孕产500问>>

13位ISBN编号:9787543658707

10位ISBN编号: 7543658704

出版时间:2009-12

出版时间:青岛出版社

作者:康佳

页数:259

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

<<健康孕产500问>>

内容概要

本书采用问答的形式。

就准爸妈对孕前准备、孕期营养、孕期生活保健与产前检查、孕期常见问题与疾病防治、分娩期与产褥期保健和新生儿养育等方方面面的困惑作出解答,较多侧重妊娠前后各种异常情况的知识讲解,指导孕产妇健康顺利地度过孕产期。

本书由北京著名妇产科专家盖铭英教授编审,多位具有丰富的临床经验的资深妇产科主任医师参与编写,内容深入浅出。

细致全面,知识性强,是孕产妇必备的健康指南。

<<健康孕产500问>>

书籍目录

- 第1章 怀孕前的准备 孕前计划 1.什么是生殖健康?
 - 2.什么是生殖细胞?
 - 3.什么是计划受孕?
 - 4.什么是最佳生育年龄?
 - 5.什么季节怀孕比较好?
 - 6.孕前; 佳备包括哪些内容?
 - 7.孕前咨询包括哪些内容?
 - 8.夫妻双方孕前检查包括哪些内容?
 - 9.夫妻双方孕前要避免接触哪些有害物质?
 - 10.孕前如何纠正不良习惯?
 - 11.孕妇的精神心理状况对胎儿有什么影响?
 - 12.孕前如何调节情绪?
 - 13.孕前必须远离猫狗等宠物吗?
 - 14.何时开始选择围产期保健医院,?
 - 15.生男生女是由谁决定的?
 - 16.经常用清洁用品灌洗阴道的习惯好不好?
 - 17.停服避孕药后多久可再怀孕?
 - 18.取避孕环或人流手术后多久可再怀孕?
 - 19.剖宫产手术后多长时间再怀孕?
 - 20.患乙型肝炎后多久可怀孕?
 - 21.患哪些疾病暂不宜怀孕?
 - 22.不宜结婚和暂缓结婚的情况有哪些?
 - 23.不宜生育的情况有哪些?
 - 孕前营养与饮食 1.孕前从什么时候开始加强营养?
 - 2.准备要宝宝前丈夫的营养重要吗?
 - 3.肥胖者孕前应注意什么?
 - 4.体重过低者孕前饮食应注意什么?
 - 5.正常体重者孕前饮食应注意什么?
 - 6.怎样计算标准体重?
-第二章 孕期营养第三章 孕期生活保健与产前检查第四章 孕期常见问题与疾病防治第五章 分娩期与产褥期保健第六章 新生儿喂养与保健

<<健康孕产500问>>

章节摘录

第1章 怀孕前的准备 孕前计划 1 什么是生殖健康?

生殖健康是指从怀孕到生产的整个过程,一定要在夫妻双方的身体、心理和社会环境等方面都处于健康状态时完成,以便孕育健康的宝宝。

准备怀孕的夫妻在身体、情绪、心理以及生活环境等各方面,任何一个环节出问题都可能导致不孕不育或妊娠、分娩的异常或生育不健康的子女。

生殖健康的内容包括研究成熟的精子和卵子;掌握妊娠、分娩、产后哺乳等各阶段的健康和保健 知识;了解并发症的防治;认识不孕症的治疗及生殖器官感染等内容。

2 什么是生殖细胞?

生殖细胞是指有繁衍后代能力的细胞。

男性产生的是精子,又叫精细胞;女性产生的是卵子,又叫卵细胞。

男性的睾丸生产精子,女性的卵巢生产卵子,精子和卵子相结合叫受精,孕育出一个新生命,经 过十月怀胎,可爱的宝宝便降生于世。

月经规律的女性一般在每次月经前的第14天排卵,一般每次只排一个卵子,也有排两个或多个卵子的,从而形成双胎或多胎妊娠。

一个卵泡从开始生长到发育成熟需要85天的时间。

卵子在排卵后24小时内具有受精能力,如24小时内未受精,卵子就会逐渐退化。 不易受精。

男性在每次性生活射出的精液中含有六千万到三亿个精子。

如果性生活恰逢女性排卵期,就可能发生受精,即精子和卵子结合形成受精卵。

人体的精原细胞发育成成熟的精子需要60~70天,从成熟的精子发育成具有受精能力的精子,大约需要21天。

精子进入女性生殖道只有在24-48小时内有受精能力,但存活和运动时间可达2 . 5 ~ 6天。 但此时精子已开始退化,失去受精能力。

<<健康孕产500问>>

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