

<<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.停用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

## 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，从而形成双胞胎或多胎妊娠。

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。

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>