

<<养胎保胎育儿>>

图书基本信息

书名：<<养胎保胎育儿>>

13位ISBN编号：9787506439343

10位ISBN编号：7506439344

出版时间：2006-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：石赞

页数：440

字数：284000

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>

## <<养胎保胎育儿>>

### 内容概要

想要孩子的夫妇，在孕前或孕初了解养胎、保胎方面的知识，对生育一个聪明健康的宝宝非常重要。

虽然后天的喂养和教育与宝宝的智商、身体素质密不可分，但起决定作用的却是先天的各项条件，如孕前夫妇双方的身体素质和心理状况、孕前和孕期营养的补充、孕中的生活调理和防病治病等等。只有先天遗传素质较好的孩子，才有可能在后天的培养教育下，获得较高的智力和强健的体魄。

本书对准备怀孕的夫妇应具备的养胎知识、饮食营养和孕妇应该注意的养胎、保胎以及新生儿护理与喂养等方面的知识分别做了详细的介绍，以期能为准备要孩子的夫妇答疑解惑。

## <<养胎保胎育儿>>

### 书籍目录

第一章 写给新婚夫妇 一、孕育知识早知道 新婚夫妇如何计划受孕的时间 受孕成功必须具备哪些条件 什么时候最容易受孕 受孕心理对胎儿有什么影响 怎样创造良好的受孕环境 受孕——生命是怎样开始的 选择受孕月份有何意义 女性多大年龄受孕最合适 受孕时的理想体重是多少 怀孕前应做好哪些准备 男性多大年龄生育最合适 遗传与优生和胎教有什么关系 什么是遗传性疾病 怎样预防遗传性疾病 孩子的智力取决于哪些因素 导致胎儿发育异常的因素有哪些 大龄夫妇孕育的胎儿是否更容易出现异常 妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题 哪些情况不适合怀孕 患有哪些疾病不宜生育 为什么说蜜月里怀孕不科学 婚后多长时间不孕应做医学检查 女子不孕的原因有哪些, 应做如些检查 男子不育的原因是什么, 应做哪些检查 “不孕”和“不育”是一回事吗 在选择助孕方法时需注意哪些问题 人工授精是怎么回事 试管婴儿是怎么回事 月经不来就是怀孕了吗 怎么才能知道是否怀孕了 胎儿的成长过程是怎样的 怎样计算预产期 影响新生儿体重的因素有哪些 孩子的智力和胎次有关吗 ..... 二、不利孕育的情况 三、孕前营养与养胎 四、有利孕育的饮食 第二章 孕期养胎与保胎 第三章 婴幼儿喂养与护理 参考书目

## &lt;&lt;养胎保胎育儿&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘受孕成功必须具备哪些条件 若想怀孕，有几个必须具备的条件：(1)“良好的种子”：卵巢必须排出成熟而健康的卵子。

发育成熟的妇女每月由卵巢产生并排出一个成熟的卵子。

睾丸要产生足够数量、有相当活动能力的精子。

精子是男性的生殖细胞，健康男性每天可产生几百万至几亿个精子，但只有健康且有活动能力的精子才能使卵子受孕。

(2)“通畅的道路”：男女双方运输卵子、精子及合子(受精卵)的道路必须畅通无阻。

具体地说，就是女子的阴道、子宫、输卵管，男子的输精管、尿道等要完好通畅，没有炎症或其他病变，否则精子和卵子将永远“天各一方”无法结合，也就不可能形成胎儿。

(3)“按期赴约”：卵子排出后的24小时内必须与精子顺利相遇，并进一步结合。

(4)“肥沃的土壤”：子宫内的环境必须适合受精卵种植及发育，能够胜任培育胚胎茁壮成长的重任。

以上四个环节环环相扣，缺一不可，否则就不能受孕。

如果其中的某一环节发生了故障，比如“通道不畅”，有炎症或子宫位置不好；“种子”有问题，精子数量少、质量差等，可先求助于医生，通过一定的治疗消除障碍后再考虑怀孕。

什么时候最容易受孕 受孕的实质就是男女生殖细胞精子和卵子的结合。

而卵子一经排出只能存活24小时，只有在这24小时内卵子与精子相遇，才有可能受孕。

对于月经周期为28天的妇女来说，从月经的第1天算起，一般在第14天排卵。

在此时同房，受孕的机会最高。

但是，排卵的日期无论对不同的妇女还是同一个妇女的不同时期都不是固定不变的。

那么有没有一种方法能准确地掌握排卵日期，做到心中有数呢？现在就给大家介绍一种简单的方法——测量体温法。

首先，请您在每天早上起床前，用同一支体温计测量体温3分钟。

注意，勿起床，勿活动，不饮水、进食，不说话，否则将会有误差，然后将结果逐日记录在坐标纸上。

为排除其他因素对体温的干扰，应在体温表备注栏中记录感冒发热、迟睡、饮酒、服药等特殊情况持续的时间，以供分析体温时参考。

月经周期中如有异常感觉，也应详细记录。

之后，把每月的坐标用线段连接起来，形成曲线。

由于排卵后的基础体温比排卵前上升0.3~0.5℃，并持续14天左右，因此可以推测，排卵发生在曲线中基础体温上升之前的某个时刻，并于下次月经的前1天或当天下降。

排卵期计算：用体温上升日离末次月经的最长天数减去体温上升日离末次月经的最短天数，就是可能的排卵日期。

这样连续测量3个月，从中找出规律。

为便于观察可制作曲线表记录体温。

P4-5

## <<养胎保胎育儿>>

### 编辑推荐

俗话说：“先天不足，后天难养”，拥有科学的孕育知识对宝宝未来的成长发育至关重要。本书以图文并茂的形式，全方位关注孕期养胎保胎及产后育儿会遇到的各种问题，并作出详细的解答。

本书是一部实用的育儿宝典。

<<养胎保胎育儿>>

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>