

<<怀孕必读每日一页>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必读每日一页>>

13位ISBN编号：9787506469319

10位ISBN编号：7506469316

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织

作者：李扬

页数：320

字数：200000

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>

<<怀孕必读每日一页>>

前言

身为妇产科大夫，我经常遇到这些现象；很简单的问题，患者会追着你反复问；不需要担心的事，全家人可能会担心得睡不着觉；身体正常的变化，他们却要打电话问到底是不是正常现象；对老辈的经验不再相信，但是对网络、书提供的信息也是半信半疑。

面对这些时，我不禁要问：80后怎么啦？

也许相对于70后来讲，他们的生活方式更新潮，但身处网络、书海的他们却有更多的困惑：电脑到底对孕妇有无伤害？

防辐射服能防辐射吗？

为什么有人说孕前不能服药，但是有些人服药受孕后却能生出正常的宝宝？

其实，通过这些问题我们发现：80后对很多事都采取了质疑的态度，这无疑是的，因为任何事都有例外。

80后是个喜欢把问题具体化的一代。

在孕育这件事上，他们有困惑，也有敢于解决困惑的态度。

基于此，我们编写了这本书。

这本呈现在你面前的《怀孕必读每日一页》虽然无法解决你的每个困惑，但至少会解决大家普遍遇到的问题；虽然在书中我们无法把某个现象描述得非常具体，就像发生在你身上似的，但至少我们会以简洁、通俗的文字让你明白这个问题，使个性化的问题转化为普遍的问题，从而得以解决；在书中我们无法囊括你的所有问题，但至少我们会告诉你什么时候该去医院找医生，使你的危险症状得以快速缓解；虽然我们无法真正做到经济实惠与美观大方完美结合，至少在有限的纸张上书写最实用的文字。

<<怀孕必读每日一页>>

内容概要

本书从怀孕的第一天起全程记录孕期280天的变化，涵盖了孕期各个阶段所需要掌握的知识 and 孕期必知的注意事项，不仅关注孕妈妈的身体变化，而且还注重调节孕妈妈的心理。

内容丰富，科学权威，引领您走进科学孕育宝宝的新世界。

让孕妈妈在家人的细心呵护下，平安顺利地度过孕期的每一天，从而为迎接健康聪明的宝宝做好充分的准备。

<<怀孕必读每日一页>>

作者简介

李扬 1983年毕业于北京大学医学部，现任北京妇产医院的主任医师，多年来一直从事围产医学的临床工作，经验丰富，技术精湛。

先后在国内外知名的医学杂志上发表过多篇学术论文，并取得了良好的反响。

曾主编和参与过多部孕产类、妇女常见病防治等方面图书的编写工作、曾编著《

<<怀孕必读每日一页>>

书籍目录

第1个月 积极准备 第1天 怀孕的条件 第2天 孕前检查 第3天 孕前应注意的疾病 第4天 孕前的心理调适 第5天 适宜的家居环境 第6天 叶酸的摄入 第7天 提高受孕率的方法——丈夫篇 第8天 提高受孕率的方法——妻子篇 第9天 孕前用药的注意事项 第10天 特殊情况下的受孕 第11天 排卵期的自测方法 第12天 怀孕时机的把握 第13天 男女不孕不育的原因 第14天 怀孕的发生过程 第15天 父母与宝宝之间的遗传关系 第16天 遗传咨询 第17天 生男生女的奥秘 第18天 产前诊断的目的第2个月 悄然变化第3个月 早孕反应第4个月 膳食均衡第5个月 与胎儿互动第6个月 呼吸法第7个月 自我监护第8个月 坚持锻炼第9个月 分娩准备第10个月 主动分娩附录：缓解产执后常见症状的方法

章节摘录

插图：睾丸是产生精子的地方，而精子对温度的要求是比较严格的，那就是，必须在低于体温的条件下才能正常发育，睾丸产生精子的适宜温度是35.5 - 36℃，温度过高不利于精子生长，使精子活力下降，也就是说，只有睾丸的温度低于身体其他部位的温度，才能产生出正常的精子，而只有正常的精子才会孕育出健康的宝宝。

如何给睾丸一个适宜的温度，丈夫需要注意以下问题：一是避免穿紧身裤。

因为紧身裤会使阴囊和睾丸紧贴在身体上，使睾丸的局部温度增加，不利于产生健康的精子，二是避免洗热水浴或桑拿浴。

现代医学发现，当阴囊局部受热，会引起睾丸生精功能的障碍，如果用很热的水沐浴，尤其是像桑拿浴那样坐在很热的小屋里，等于给阴囊频繁加热，精子产量也会骤然减少。

另外，还要避免长时间骑车、驾车，要多做一些健身运动。

<<怀孕必读每日一页>>

媒体关注与评论

当处于网海、书海中的独一代步入孕育年龄时，他们对怀孕、生孩子这件事有太多的困惑，到底听谁的呢？

谁说的对呢？

这时书本的准确性就成了问题的关键，这本书就是这样一本准确的书。

——搜狐母婴推荐如今打算怀孕的人喜欢把自己所遇到的问题具体化，希望医生或其他能帮助他的人把自己的问题说得越具体越好。

这本书虽然无法解决你所有的问题和困惑，但是把80%孕妇所遇到的问题都涉及了，相信你的问题也会在这本书中找到答案！

——之宝贝网推荐

<<怀孕必读每日一页>>

编辑推荐

《怀孕必读每日一页(升级全新版)》：权威临床妇产专家为中国孕妇量身定制的怀孕方案深度了解孕期生活的每一天

<<怀孕必读每日一页>>

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>