

<<图解完美备孕优生一本全>>

图书基本信息

书名：<<图解完美备孕优生一本全>>

13位ISBN编号：9787506482738

10位ISBN编号：7506482738

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：407

字数：429000

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>

<<图解完美备孕优生一本全>>

内容概要

孕前准备是优孕的关键，却往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝宝则更是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。

恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

本书从探索生育秘密、储备优生知识入手，全面、科学、详细地介绍了孕前准备、怀孕禁忌、遗传优生、不孕不育、怀孕测试等方面的内容。

全书集数十名专家几十年的临床经验之大成，图文并茂，可操作性强，为准备怀孕的夫妇提供权威、全面、实用的孕前准备知识，帮助其做好怀孕前准备工作，进入孕育健康、活泼、聪明宝宝的最佳状态。

<<图解完美备孕优生一本全>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

<<图解完美备孕优生一本全>>

书籍目录

第一篇 探索生育稠密储备优生知识

探秘女性生殖系统

了解女性的生殖发育

外生殖器：生殖系统的“门户”

内生殖器官：生命的“第一故居”

分泌物：生殖道的润滑剂

阴道：性生活开始的地方

注意性器官的卫生

内裤：性器官的人工屏障

生育离不开健康的子宫

卵巢：肩负传宗接代的重任

预防卵巢早衰

骨盆：天生为分娩而设计

月经：判断是否怀孕的重要标志

掌握月经的预测方法

月经对女性的作用

女性身材与月经的关系

月经期的保健方法

如何正确使用卫生巾

探秘男性生殖系统

生成精子的源头

产生精液的器官

了解怀孕真相

成功受孕的基本要求

新生命是如何诞生的

哪些因素决定了精子的数量与质量

为什么会出现多胞胎

谁生双胞胎和多胞胎的概率较高

什么是高龄妊娠

了解高危妊娠

了解避孕

安全有效的避孕工具套

长效方便的宫内节育器

避孕药：品种繁多作用广

服用避孕药的注意事项

外用避孕药

如何利用安全期避孕

.....

第二篇 不育不孕

第三篇 制订一个生育计划

第四篇 调心养性 营造和谐氛围

第五篇 孕前均衡摄取营养

第六篇 适宜的运动助你好“孕”

第七篇 建立良好的生活方式

第八篇 选择怀孕时机，增加受孕概率

<<图解完美备孕优生一本全>>

第九篇 丈夫要做的准备工作

第十篇 了解孕期常识

<<图解完美备孕优生一本全>>

章节摘录

版权页：插图：了解避孕 安全有效的避孕工具套 避孕套又称阴茎套。

它是一种安全、有效、可逆的男用避孕工具。

它还可以防止性传播性疾病，如梅毒、软下疳、艾滋病、滴虫、霉菌感染等；可预防女性宫颈癌的发生。

避孕套的优点 适应范围广。

除个别对橡胶过敏的人不能使用外，其他育龄女性均可使用，尤其适合那些不能采用药物及节育器避孕的女性。

使用简便，不需专门指导。

避孕效果可靠 可延长性交时间，使夫妻之间的性生活更加和谐，对早泄患者也有一定的治疗作用。

涂有润滑剂的避孕套能够减轻中年女性因干涩而造成的阴道不适感。

对人体无任何不良影响，还能预防通过性交传播的一些疾病。

采用外用避孕药的夫妇，女方在排卵期与避孕套配合使用，可提高避孕效果。

如何正确使用避孕套 使用避孕套之前，应将前端小囊的空气挤掉，再套在已勃起的阴茎上。

前端小囊应悬在阴茎前面，切不可将阴茎头套进小囊内，否则不仅容易涨破避孕套，还会影响性快感。

在阴茎头部或避孕套外面涂一些避孕药膏，可以提高避孕效果，还可润滑阴道，减少不适。

射精后，不要将阴茎长时间留在阴道内，在阴茎未软缩前捏住套口与阴茎一起退出阴道，以免精液外溢或避孕套滑落在阴道内，致使避孕失败。

性交结束后应检查避孕套有无破裂，如有破裂，应及时采取补救措施。

当发现避孕套破裂时应立即采取措施，防止怀孕。

首先，女方应立即下蹲，让精液从阴道内流出；然后任选一种外用避孕药放入阴道深处。

也可取10毫升食醋，加在半盆温水里坐浴，浸泡阴道数分钟。

最好的补救措施是在72小时内服用紧急避孕药。

长效方便的宫内节育器 宫内节育器一般人习惯称之为避孕环。

它置入子宫腔内，能达到避孕的目的。

目前全世界已有数十种类型和形状的宫内节育器。

使用宫内节育器对人体全身功能干扰较小，是一种长效避孕方法。

它有许多优点：最大优点是长效，多数女性放置后可以长期避孕。

放置简便，痛苦小，放置后的避孕效果好，可以省却用其他避孕方法的许多麻烦。

节育器是一种可恢复性避孕工具，取出后可恢复生育能力。

节育器的避孕作用是局部的，不影响内分泌功能，不影响夫妇的性生活，易被广大育龄夫妇所接受。

如以生第一个孩子后即放置宫内节育器来做终身避孕考虑，一般以含铜不锈钢“宫型”节育器作为首选。

临床上一般可根据宫腔深度来选择相应大小的节育器。

子宫腔的形态各人不尽相同，为了提高避孕效果，还应同时考虑子宫底的横径宽度。

子宫腔深度相同而宽度大者，宜选用大一号的节育器；子宫腔宽度较窄的，可选用小一号的节育器，力求节育器大小与子宫腔所形成的三角形相适应。

因此，放置前最好用B超测量子宫腔的长度和宽度，以选择最合适的宫内节育器。

人工流产、正常产、剖宫产后放置节育器，可根据子宫复原后的估计大小进行选择。

月经干净后3~5天到来潮前8天的一段时间比较适宜。

凡有月经延期或哺乳期闭经者，均应先做详细的妇科检查，排除早期妊娠之后再放置。

产后满3个月或于月经正常来潮后，子宫恢复正常时。

人工流产后若子宫收缩良好，可同时放置节育器。

自然流产转经后或中期妊娠引产转经后，子宫恢复正常者。

剖宫产术后半年，根据情况可考虑放置。

<<图解完美备孕优生一本全>>

编辑推荐

《图解完美备孕优生一本全》编辑推荐：你准备好做母亲了吗？

为了小宝宝的健康聪明，你该做好哪些准备？

如何成功受孕？

怎样才能生一个优秀的宝宝，让他赢在起跑线上？

你了解生儿育女的秘密吗？

那就来听听妇产专家怎么说！

《图解完美备孕优生一本全》从孕前的心理准备、知识准备、生活起居、受孕技巧、孕前饮食、孕前检查、孕前保健、怀孕禁忌、遗传优生、生男生女、不孕不育及怀孕测试等方面入手，为准备怀孕的你提供了全面、详细、科学、实用的孕前准备指导方案，一定能让你心想事成，如愿以“孕”，一举成功！

<<图解完美备孕优生一本全>>

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>