

<<新编怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<新编怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787509100240

10位ISBN编号：7509100240

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：黄秀兰

页数：554

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>

## 内容概要

本书由医学界、教育界的有关专家及具有丰富临床经验的妇幼计划生育专业人员编写，从优生优育、围生期保健、异常妊娠、妊娠期合并症、妊娠与性传播疾病、分娩期保健、产褥期保健、计划生育8个方面系统、全面、详细地介绍了孕前、孕期、产后3个不同阶段的医学知识和母婴保健方法。本书集科普知识与专业知识为一体，既为广大适龄读者提供了大量的信息资料，又为临床妇产科专业中青年医师和妇幼工作者提供了宝贵的临床经验。本书内容丰富、信息量大、知识新颖、通俗易懂、科学性与实用性强，实为妊娠必备之书，是适龄者科学孕育、家庭保健的良师益友，也是相关医师、妇幼保健工作者的实用工具书。

## 书籍目录

第1篇 优生与优育优生基础知识 / 21 . 什么是优生? / 22 . 什么是优生学? / 33 . 什么是优生法? / 44 . 为什么要提倡优生? / 45 . 为什么要提倡优育? / 56 . 为什么要提倡优教? / 67 . 妊娠前应做好哪些心理、生理准备? / 7 生育基础知识 / 9 8 . 女性生殖器的结构与功能有哪些? / 9 9 . 什么是正常月经周期? / 10 10 . 卵子是怎样产生的? / 11 11 . 何时为排卵期? / 11 12 . 怎样测量基础体温? / 12 13 . 男性生殖器的结构与功能有哪些? / 12 14 . 精子是怎样产生的? / 13 15 . 怎样保护精子? / 13 16 . 精液的成分有哪些? / 14 17 . 造成精子畸形的原因有哪些? / 15 18 . 什么是人工授精? / 15 19 . 人工授精的适应证有哪些? / 16 20 . 人工授精的方法有哪些? / 16 21 . 人工授精的成功率如何? / 17 22 . 何谓“试管婴儿”? / 17 23 . 体外受精—胚胎移植的适应证有哪些? / 18 24 . 体外受精—胚胎移植的方法步骤有哪些? / 19 25 . 体外受精—胚胎移植的相美助孕技术有哪些? / 20 26 . 何谓显微授精? / 20 生殖遗传 / 22 第2篇 妊娠生理与保健孕期生理围生期保健孕期营养孕期用药孕期性生活孕期常见症状及处理胎教第3篇 异常妊娠第4篇 妊娠合并症第5篇 妊娠与性传播疾病第6篇 分娩期保健第7篇 产褥期保健第8篇 计划生育

## 章节摘录

书摘7. 妊娠前应做好哪些心理、生理准备? 孕育一个新的生命, 可谓人世问最为重要的事情了, 当然要做好充分的心理与生理准备。

科学研究和调查结果一致表明: 经过充分准备的受孕与随机受孕相比, 不仅有利于孕妇本人的健康, 而且也有益于优生。

所以年轻夫妇应该有生育计划, 合理安排好工作、学习及家庭生活, 待做好有关准备工作后再怀孕, 为孩子创造最佳出生时机, 为他们以后的健康成长打下良好的基础。

为了提高您宝宝的优生系数, 在怀孕前请您先调整好您的心理与生理状态, 为您未来的宝宝创造最佳的受孕条件。

(1) 受孕时机: 应将受孕时机选在夫妻双方工作、学习不繁忙的时间, 以避免出现疲劳状态。

在怀孕前至少半年以上应建立正常月经周期, 以便清楚准确地掌握排卵时间, 进而选择受孕机会。

根据月经周期计算排卵期, 一般从月经的第一天算起, 大约第14天。

受孕应在排卵的那一天或排卵的前、后24小时以内。

排卵前, 夫妻双方应减少同房次数, 这样能保证精子的质量, 以利于优生。

(2) 孕前饮食: 孕前丰富的饮食可改善夫妻双方的体质, 提高精子和卵子的质量, 为胎儿的孕育提供良好的营养基础。

养成良好的饮食习惯, 不偏食、不忌嘴。

注意摄取含碘多的食品, 如海带、紫菜、海蜇等。

还应注意蛋白质、矿物质和维生素的摄入。

如各种豆类、蛋、奶、瘦肉、鱼等含有丰富的蛋白质。

猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁。

瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。

避免食用含食品添加剂、色素和防腐剂的食品, 如罐头、饮料、糕点等。

应尽量使用铁制或不锈钢制炊具, 避免使用铝制品及彩色搪瓷制品。

(3) 受孕环境: 应避免在恶劣的自然环境中受孕, 如风雨交加、闪电雷鸣的夜晚。

理想的受孕日, 最好是空气清新, 令人精神振奋、精力充沛的日子。

卧室的环境应尽量安静, 空气流通。

室内物品整洁, 床上用品干净。

(4) 孕前查体: 怀孕前3个月左右去医院进行全面健康查体, 以排除生殖器官及全身各器官疾病, 尤其是应排除妇科肿瘤及生殖器官急慢性炎症, 因为有些子宫肿瘤可引起流产或早产, 部分子宫肿瘤还可以造成梗阻性难产。

卵巢肿瘤合并妊娠时, 妊娠期易发生肿瘤蒂扭转, 也是造成流产与早产的常见原因之一。

盆腔炎的病人如果累及输卵管, 可以形成输卵管管腔狭窄、通畅不良, 影响受精卵的运行而并发宫外孕。

另外还要进行一些相关特殊化验检查。

(5) 掌握生物节奏: 生物钟理论认为, 人体内有着生物节奏, 并按一定规律周而复始地运行。

在这些节奏的高潮期, 人体常常是体力充沛、情绪高昂、思维敏捷, 此时受孕对胎儿较为有利。

人体生物节奏分为体力节奏、情绪节奏和智力节奏三种。

生物节奏的计算方法: 首先算出您的出生日至计算日的总天数。

体力节奏: 用总天数除以23所得的余数为A, 当A大于0、小于11时为体力节奏的高潮期; A大于12时为体力节奏的低潮期; 情绪节奏: 用总天数除以28所得的余数为B, 当B大于0、小于14时为情绪节奏的高潮期; 当B大于14时为情绪节奏的低潮期; 智力节奏: 用总天数除以33所得的余数为C, 当C

大于0、小于16时为智力节奏的高潮期; c大于17时为智力节奏的低潮期。

A、B、C分别代表三个周期的天数。

当您掌握了自身体内的生物节奏后, 应尽可能选择夫妻双方体力节奏、情绪节奏以及智力节奏都处于高潮期或大部分处于高潮期时受孕为宜。



### 编辑推荐

有关优生优育、生殖遗传等知识，您了解多少？

本书由医学界、教育界的有关专家及具有丰富临床经验的妇幼计划生育专业人员编写，详细地介绍了孕前、孕期、产后3个不同阶段的医学知识和母婴保健方法。

本书集科普知识与专业知识为一体，内容丰富，信息量大，知识新颖，通俗易懂，科学性与实用性强，实为妊娠必备之书，是适龄者科学孕育、家庭保健的良师益友，也是相关医师、妇幼保健工作者的实用工具书。

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>