

<<孕产期优化环境保优生>>

图书基本信息

书名：<<孕产期优化环境保优生>>

13位ISBN编号：9787509151334

10位ISBN编号：7509151333

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李兴春，梁淑敏 主编

页数：126

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>

<<孕产期优化环境保优生>>

内容概要

本书按照孕产顺序，从孕前准备、孕期优生、产后保健三个方面重点介绍了夫妻双方如何为怀孕做准备，孕妇衣食住行应注意的问题以及健康分娩、产后生理恢复、饮食、运动与防病等知识。本书内容全面，措施具体，是一本指导育龄夫妇实现优生的科普读物。

<<孕产期优化环境保优生>>

书籍目录

第1章 孕前给胎儿创造一个良好的环境

一、孕前对夫妻健康有何要求

1. 生育年龄多大为宜
2. 准备怀孕夫妻要做哪些身体检查
3. 哪些妇女暂时不可怀孕
4. 为何孕前11个月妇女要注射乙肝疫苗
5. 妇女孕前8个月为何要注射风疹疫苗
6. 妇女孕前6个月为何要看看牙
7. 妇女准备怀孕为何不可太胖太瘦

二、孕前如何优化内外环境

1. 妇女怀孕前应补充哪些营养
2. 妇女孕前3个月补充叶酸对胎儿有何益处
3. 男性补充锌和维生素A对生育有何益处
4. 孕前夫妻吃哪些排毒食物净化内环境
5. 准备怀孕夫妻为何要忌酒
6. 准备怀孕夫妻为何要忌烟
7. 准备怀孕性生活为何不宜过频
8. 妇女怀孕前为何要忌食粗制棉子油
9. 孕前房间环境有何要求

.....

第2章 孕期优化环境优生

第3章 产后优化环境保健康

<<孕产期优化环境保优生>>

章节摘录

有些妇女因病长时间服用某些药物。

有些药物如激素、抗生素、止吐药都不同程度地对生殖细胞有影响。

因此，长期服药后不应马上怀孕。

女性服用催眠药可影响下丘脑功能，引起性激素浓度的改变，造成月经紊乱或闭经，从而影响受孕能力，引起暂时性不孕。

即使怀孕，由于卵子受损害，也会导致胎儿发育不良。

一般说，妇女在停用药物1周后受孕，就不会影响下一代。

当然，有些药物影响的时间可能更长些，最好在准备怀孕时请医生指导，然后确定怀孕时间。

妇女在怀孕前一段时间内不要接受x线照射。

如果在怀孕前4周内受x线照射，也会发生问题。

医用X线的照射剂量虽然很低，但它却能杀伤人体内的生殖细胞。

为避免X线对下一代的影响，接受x线透视的妇女，尤其是腹部透视者，过4周后再怀孕较为安全。

月经期注意卫生，有利于妇女身体健康，给怀孕创造良好环境。

(1) 注意局部卫生，预防感染：女性生殖道的外口距肛门较近，而粪便中又含有很多致病菌，容易引起生殖器感染。

特别是月经期如果阴部不清洁，更容易造成上行性感染而引起盆腔炎，影响生育。

所以，平时要经常洗外阴、会阴，要勤换卫生巾，勤换洗内裤，小便后要擦拭外阴。

月经期应禁止性交，以免带入细菌，引起炎症。

(2) 适当休息：避免过度疲劳。

因为妇女月经期容易疲劳，抵抗力降低，因此，要适当休息。

轻微劳动可促进盆腔血液循环，使月经血流通畅，还可减轻或消除腹胀、腰酸等不适，对身体有利。

(3) 避免湿冷：月经期间，由于全身抵抗力减弱，容易感冒，所以要注意保暖，避免寒冷刺激。

特别要防止下半身受凉，如淋雨、用冷水洗脚、洗冷水澡、坐凉地、光脚等。

这些活动容易引起盆腔脏器的血管收缩，使经血过少，或甚至出现月经不调，影响生育。

(4) 避免情绪波动：月经期妇女情绪容易波动。

如果情绪波动过大造成中枢神经系统功能紊乱，会引起月经失调，甚至发生闭经，极易影响生育。

.....

<<孕产期优化环境保优生>>

编辑推荐

《孕产期优化环境保优生》是学习语言与早期教育的好书。
婴儿出生4个月以后，手的运动能力达到一定程度，这时教给婴儿手语，可以帮他 / 她逐步用手语表达自己的想法和要求。
婴儿学习手语是一个复杂的过程，需要眼睛观察、手运动、嘴学说、大脑思维等，从而促进婴儿身体的全面发育。

<<孕产期优化环境保优生>>

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>