

<<十月怀胎大百科>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎大百科>>

13位ISBN编号：9787510107535

10位ISBN编号：7510107539

出版时间：2011-8

出版时间：中国人口

作者：张秀丽

页数：448

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>

<<十月怀胎大百科>>

书籍目录

第一章 做好孕前准备，预订一个健康聪明的宝宝

- 需要特别关注的受孕常识
- 怎样培育健康的精子
- 怎样培育健康的卵子
- 月经不调影响受孕，如何调理
- 错过了最佳受孕年龄怎么办
- 太瘦的女性孕前要怎么调理
- 过胖的女性孕前要怎么调理
- 患有哪些疾病暂时不宜怀孕
- 什么季节受孕准妈妈最舒适
- 如何测算排卵期
- 饮食调整 and 营养储备
- 如何判断自己缺乏哪类营养素
- 哪些不良饮食习惯要改掉
- 补充维生素E可以帮助受孕吗
- 锌能提高精子质量，准爸爸如何补
- 孕前应该如何补叶酸
- 身体的哪些信号提示准妈妈需要排毒了
- 排出体内毒素需吃什么

.....

- 第二章 怀孕，和宝宝一起健康度过10个月
- 第三章 产后新妈妈保健
- 第四章 产后，细心呵护新生宝宝

<<十月怀胎大百科>>

章节摘录

版权页：插图：避孕药的雌、孕激素从体内全部排泄完毕大约需要半年时间，因此，孕前至少6个月就要停用避孕药，改用其他避孕方式避孕。

其中，使用避孕套是比较安全有效的一种避孕方式，建议准爸爸准妈妈采用。

怎样安全使用避孕套使用前应查看生产日期和有效期。

避孕套必须保存在阴凉、干燥和不接触酸、碱、油的环境中，如果发现变得发黏、发脆，即使在保质期内也不应再使用。

小心撕开独立密封的包装袋，避免用剪刀一类的利器，以免刺破避孕套，失去避孕效果。

必须在性交开始前戴上，套上避孕套前应捏瘪避孕套顶端供贮存精液用的小气囊，以防止气囊中的空气遇热膨胀促使射精时精液向阴茎根部溢出。

避孕套不宜事先展开，而应在勃起的阴茎头上自龟头部分顺势向下展开，保证避孕套套住整个阴茎。

射精后应在阴茎疲软前以手指按住避孕套底部连同阴茎一起抽出，每个避孕套只能使用一次，不得重复使用。

<<十月怀胎大百科>>

编辑推荐

《十月怀胎大百科(升级版)》：内容实实在在，关怀点点滴滴。

<<十月怀胎大百科>>

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>