第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇保健全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇保健全程指导>>

13位ISBN编号：9787512705081

10位ISBN编号：7512705085

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：李琳

页数：336

字数：370000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是针对女性孕前、整个孕期以及产后保健的全程指导。
内容涵盖如何优生，孕期生理、心理、饮食营养、运动保健，如何科学胎教，孕期疾病如何防治，孕期检查以及孕期的安全出行、美容保养、生活起居等准妈妈们关心的问题；同时指导产后的新妈妈们如何进行各方面的保健。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师

书籍目录

上篇 孕前保健
第一章 优生计划
1. 孕前体检
孕前体检的原因
孕前体检最佳时间
女性重点体检项目
男性重点体检项目
女性不孕需做哪些检查
男性不育需做哪些检查
2. 孕前疾病治疗
孕前女性应治愈的疾病
孕前男性应治愈的疾病
哪些疾病传男不传女
五种症状预示怀孕困难
患有以下疾病的夫妇不宜生育
3. 孕前身体调养
孕前调养要做到四个方面
何时进行孕前调养
孕前的营养准备
孕前减肥计划
孕前适当动一动
孕前容易忽视的小细节
孕前调养身体有哪些讲究
孕前身体调养决定宝宝一生
4. 孕前心理准备
孕前心理准备的必要性
孕前心理准备的重要性
孕前心理准备是夫妻双方的事
孕前做好哪些方面的心理准备
5. 孕前知识储备
让宝宝遗传父母的优点
什么年龄的父母生出的宝宝最聪明
如何选择怀孕的最佳时机
怎样避免缺陷儿的出生
孕前为何要戒烟
减肥不当影响生育
孕前三个月做哪些准备
6. 孕前注意事项
孕前女性注意事项
孕前男性注意事项
孕前改掉一些坏习惯
7. 决定生男生女的因素
民间关于生男生女说法的三个真相
决定生男生女的男方因素
决定生男生女的女方因素

第一图书网, tushu007.com

生男生女的饮食因素
生男生女的其他影响因素
第二章 受孕技巧
1. 进行房事前准备
性前嬉
房事前应注意手部卫生
2. 掌握绝佳的受孕姿势
男上女下
后位式
屈曲位
子宫后位怎样更容易怀孕
不孕症患者如何过性生活、提高受孕概率
3. 提高受孕概率的房事后保养
保持腹部温热
房事后如何做“私处保养”
轻松受孕的几点提示
4. 生双胞胎的巧方
双胞胎的形成
双胎妊娠的因素
服用促排卵的药物
试管婴儿
双胎妊娠的注意事项
中篇 孕期保健
下篇 产后保健

章节摘录

版权页： 插图： 子宫后位怎样更容易怀孕 女性的子宫在盆腔内的位置可分为前位子宫、中位子宫和后位子宫。
一般说来，前位子宫受孕的机会较大，后位子宫受孕的机会较小。
这是由于前位子宫的子宫颈是向下指向阴道后穹隆，它在体内的位置较低，精液容易在那里集中。
所以性生活后，子宫颈很容易被精液浸泡，精子可以很容易地穿过宫颈口与卵子结合而达到受孕的目的；而后位子宫的子宫颈则是向上翘的，是指向阴道前穹隆处，因此子宫颈不容易被精液浸泡，特别是男性的精液偏少或性生活结束后女方马上去小便，使精液外流，不利于精子进入宫颈口而造成受孕困难。
其实，子宫的位置与睡眠的姿势有关系，流产后以及长期仰卧睡眠的女性，就较容易造成子宫的后位。
若这些女性能长期坚持胸膝侧卧位或俯卧位睡眠，是能够纠正子宫的位置的，而且子宫后位引起的直肠刺激症状能够完全消失。
另外，如果后位子宫的女性其子宫的位置没有得到及时有效的纠正，若想怀孕的话可以采用一下两种方法：一是在夫妻性生活以后，女方应立即改变睡眠姿势，采取俯卧的姿势睡半小时，这样就能够使精液流向阴道前穹隆处；二是在性生活时以及性生活后的一段时间内，将女方的臀部垫高，使精液向穹隆处集中，以达到子宫颈被精液浸泡而受孕。
在这里提醒一点，为了达到怀孕的目的，女方最好不要在性生活后立即去小便，否则很容易使精液外流，从而影响受孕。
不孕症患者如何过性生活、提高受孕概率 不孕夫妻在性生活方面应严格注意以下几点，以提高受孕概率。
（1）健康的女性正常排卵时间为每月一次，而有排卵障碍的患者要经治疗后才能正常排卵，不孕症患者必须珍惜这一次可能受孕的机会，性生活应集中在排卵期。
（2）频繁的性生活会影响到精子质量，所以，平时性生活的频率以每周不超过两次为宜。
（3）性生活中双方应注意各自外阴的清洁，放松精神，姿势自然。
男方射精以后，女方可卧床半个小时，某些子宫后位而子宫颈明显向前者，可在臀部下放置一个垫子以抬高臀部位置，使精液能尽量在阴道穹隆部与子宫颈口多接触。

编辑推荐

《孕产妇保健全程指导》是一部实用的孕产妇保健指导用书，孕产期科学保健·孕育健康宝宝·准妈妈日常起居、饮食营养。
新手妈妈产后调养、护理、健康·孕产妇疾病防治贴心讲解。

第一图书网, tushu007.com

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