第一图书网, tushu007.com

<<怀孕前后>>

图书基本信息

书名：<<怀孕前后>>

13位ISBN编号：9787533136291

10位ISBN编号：7533136292

出版时间：2007-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：(英)凯伦.特里温特

页数：184

字数：150000

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

本书著者凯伦·特里温特博士是英国一位富有经验的妇产科医生，她在书中对孕前准备和孕期保健提出了许多非常实用的建议，内容涉及助孕和避孕、饮食、心理、嗜好、环境、疾病、药物等诸多方面，最后介绍了不育症和生殖治疗的有关知识。

本书将向您讲述男女生殖能力神奇发展历程，幼小生命不可思议的受孕过程以及胎儿在最初几个星期的生长和发育。

书中提出的各种建议很有实用性，涉及到您健康生活的方方面面，从合理搭配饮食到缓缓解紧张情绪等，使您能够生产出更健康的精子与卵细胞，并在子宫中营造一个更安全，富于营养的环境，确保您的宝宝拥有一个最佳的生命起点。

<<怀孕前后>>

书籍目录

第1部分 了解生育能力 第一章 能够孕育生命的身体　第一节 未来母亲的生命初始　第二节 未来父亲的生命初始　第三节 有生育能力的女性　第四节 有生育能力的男性 第二章 受孕的过程　第一节 受精　第二节 着床　第三节 有最利于受孕的性交资势吗？
　第四节 是男孩还是女孩？
　第五节 怎样才能判断出你怀孕了？
 第三章 提高对生殖的认识　第一节 什么是容易受孕的信号？
　第二节 利用对生殖信号的认识来帮助自己怀孕　第三节 特殊情况下的生殖信号第2部分 为受孕做准备 第四章 决定怀孕之后　第一节 检查身体　第二节 合理安排怀孕间隔期　第三节 年龄因素会对怀孕产生影响　第四节 来自遗传学方面的意见　第五节 哪个季节最适宜生育？
 第五章 怀孕准备期内的避孕　第一节 您采取的是最好的避孕方式吗　第二节 自然避孕 第六章 怀孕前的饮食调整　第一节 为什么饮食会对怀孕产生影响　第二节 健康饮食的必备成分　第三节 维生素和矿物质　第四节 谁需要补充营养　第五节 少喝茶与咖啡　第六节 食物导致的传染病　第七节 体重与生殖 第七章 改善生理与心理健康　第一节 生理健康与生殖健康　第二节 心理健康与生殖健康　第三节 放松的技巧“　第八章 戒除不良嗜好　第一节 吸烟的危害　第二节 戒酒　第三节 药物的危害 第九章 躲避生活环境中的危险　第一节 放射性物质的危害　第二节 热刺激对男性生殖不利　第三节 化学物品的危害　第四节 确保工作中的健康和安全　第五节 男性生育能力与环境的关系 第十章 可能影响怀孕的疾病　第一节 妇科疾病　第二节 以前怀孕时曾遇到的问题　第三节 性传播疾病　第四节 慢性病　附 快速行动计划第3部分 如果还不能怀孕 第十一章 不育症和生殖治疗　第一节 引起不育症的原因　第二节 生殖治疗

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