

<<280天孕期保健每日必读>>

图书基本信息

书名：<<280天孕期保健每日必读>>

13位ISBN编号：9787537543606

10位ISBN编号：7537543607

出版时间：2011-1

出版时间：杜燕倩 河北出版传媒集团公司，河北科学技术出版社（2011-01出版）

作者：杜燕倩

页数：347

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>

## <<280天孕期保健每日必读>>

### 内容概要

只要孕妇是快乐的，宝宝就是健康的。

本书有最权威的专家团队，著名妇科主任医师专家+早教专家；最科学的孕育理念，只要孕妇是快乐的，宝宝就是健康的；每日一个贴心的指导，让你摆脱妊娠的困扰，体验孕期每一个小小的感动！

## &lt;&lt;280天孕期保健每日必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 怀孕第1个月，不知不觉“幸孕”已降临第001天 搞好月经期保健注意卫生，预防感染注意保暖，避免湿冷心情舒畅，情绪稳定做到劳逸结合适当饮用红糖水注意洗澡时的卫生第002天 孕前摆脱妇科病骚扰滴虫性阴道炎盆腔炎真菌性阴道炎宫颈炎第003天 每天都要补充叶酸需要重点补充叶酸的女性孕前如何补充叶酸第004天 孕前贫血早纠正孕前贫血的原因提前3个月纠正贫血第005天 做好怀孕的心理准备充分的心理准备掌握必要的孕育知识不必过度紧张愉快地接受孕期的各种变化树立生男生女都一样的观念第006天 找专家做一次遗传咨询欲孕夫妇要重视遗传咨询有出生遗传病后代风险的夫妇遗传咨询包括夫妻双方第007天 哭孕前养成运动的好习惯选择适合自己的锻炼方式第008天 为宝宝进行一个资质评估5种女人要查查卵子第009天 男性应努力提高精子的质量孕前男性要避免电磁辐射男性常用发胶影响生育能力男性常处高温影响生育能力不良饮食习惯也会伤害精子第010天 有些生活细节要注意身体疲劳不要怀孕孕前忌染发烫发室内忌用芳香剂孕前别再涂指甲油怀孕前忌接受X线检查孕前1个月避免预防接种第011天 排卵期前要适当禁欲排卵期前节欲3~5天禁欲太久影响精子质量性生活过稀受孕机会少性生活过频妨碍优生第012天 准确预测自己的排卵期日程表法基础体温法宫颈黏液法使用排卵试纸用避孕优生镜检测唾液第013天 创造良好的受孕环境不要在恶劣的天气受孕营造温馨的卧室环境受孕最好在家中用浪漫的音乐点燃激情第014天 在排卵期处于最佳状态排卵期的情绪影响怀孕调整好排卵期的精神状态第015天 让优秀精子邂逅优质卵子受孕心理对胎儿的影响在情绪高涨时受孕第016天 “黑色”受孕时间不要怀孕最好不要在低潮期受孕避开“黑色”受孕时间第017天 了解怀孕的真相受精着床胚胎发育第018天 关重新布置居室环境居室要洁净舒适温度湿度要适宜第019天 调整你的生活方式工作时要注意休息保证充足的睡眠改变不良生活习惯第020天 不再频繁出入公共场所拥挤噪声空气浑浊易感传染病第021天 避免胚芽受到伤害避免接受x线照射应该采取的保护措施第022天 别和电脑太亲密不要长时间使用电脑为自己选购防辐射服第023天 避免药物对孕卵的伤害孕早期不要随便服用药物药物对胎儿发育的影响第024天 留意怀孕的征兆月经不至乳房变化痣、雀斑明显胃口改变第025天 自我测试妊娠利用早孕试纸进行测试早孕试纸的使用方法第026天 制订一份可行的营养计划自我调整饮食习惯坚持补充叶酸第027天 养成运动的好习惯怀孕后要适度运动多进行户外运动第028天 警惕妊娠“假月经”别让“妊娠月经”忽悠你你不必担心的出血……第二篇 怀孕第2个月，晨吐正是有喜的信号第三篇 怀孕第3个月，不要让宝宝从身边溜走第四篇 怀孕第4个月，趁机夺回失去的营养第五篇 怀孕第5个月，别让体重增加过快第六篇 怀孕第6个月，适度进行锻炼第七篇 怀孕第7个月，科学预防胎儿早产第八篇 怀孕第8个月，缓解孕期身体不适第九篇 怀孕第9个月，对胎儿进行自我监护第十篇 怀孕第10个月，产前安心待产

<<280天孕期保健每日必读>>

章节摘录

版权页：插图：第002天 孕前摆脱妇科病骚扰滴虫性阴道炎滴虫性阴道炎由阴道滴虫引起。

滴虫除寄生在阴道外，也可寄生于尿道、膀胱等处。

这种病可发生于各种年龄的妇女，也可发生于男性。

此病可直接传染，如通过性交传染，也可间接传染，如通过公共浴池、游泳池、坐厕、衣物或妇科检查器械等传染；月经期、妊娠期或产褥期，由于阴道酸碱度改变，也容易发生本病。

滴虫性阴道炎的主要症状是白带增多，白带呈乳白色或黄绿色，有时为脓性白带，常呈泡沫状，有臭味，严重者有血性白带。

由于分泌物的刺激，可有外阴瘙痒、灼热、疼痛、性交痛，也可有腰痛下坠感。

如侵入尿道则可发生尿痛、尿频、血尿。

此外，滴虫还可吞噬精子，对精子存活不利，可以引起不孕。

滴虫性阴道炎会给女性带来很大痛苦，区为外阴痒痛影响工作和休息，因此应当做好防治工作，减少炎症蔓延。

<<280天孕期保健每日必读>>

编辑推荐

《280天孕期保健每日必读(升级精华版)》：每日一个贴心的指导让你摆脱妊娠的困扰，体验孕期每一个小小的感动，北京妇幼专家权威打造优生优育指导必备读本。

<<280天孕期保健每日必读>>

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>