

<<呵护五期，做健康女人>>

图书基本信息

书名：<<呵护五期，做健康女人>>

13位ISBN编号：9787807407898

10位ISBN编号：7807407891

出版时间：2011-12

出版时间：上海文化出版社

作者：张立强

页数：149

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>

## <<呵护五期，做健康女人>>

### 内容概要

《呵护五期，做健康女人》主要包括：月经期--“老朋友”如约而至、妊娠期--“准妈妈”苦乐自知、分娩期--一生命的诞生、哺乳期--家有宝宝渐长成、更年期--走出“失眠”与“多疑”、防治结合--常给健康“充电”五部分内容。

## <<呵护五期，做健康女人>>

### 书籍目录

#### 一、月经期--“老朋友”如约而至1.女性为什么会有月经？

- 2.什么是排卵期？
- 3.排卵期出血是怎么回事？
- 4.测量基础体温有什么意义？
- 5.引起痛经的原因是什么？
- 6.经常痛经就说明患有子宫内膜异位症吗？
- 7.哪些方法可以缓解痛经？
- 8.什么原因会导致闭经？
- 9.闭经与早孕的区别在哪里？
- 10.不同年龄的女性月经周期有哪些变化？
- 11.如何判断月经量是否正常？
- 12.雌激素、卵巢与月经有何关系？
- 13.何为经前综合征？
- 14.经期为什么会提前？
- 15.哪些因素会导致经期推迟？
- 16.月经前出现乳房胀痛是怎么回事？
- 17.为什么女性在月经期间容易情绪不稳定？
- 18.月经期间如何护理？
- 19.月经期间为什么易出现小腹坠痛？
- 20.月经期间腰疼是由什么原因引起的？
- 21.月经期饮食有哪些禁忌？
- 22.为什么在月经期间容易长痘痘？
- 23.经期头痛如何缓解？
- 24.经期为什么容易流鼻血？
- 25.经行嗜睡怎么办？
- 26.经期可以洗头吗？
- 27.经期真的不能同房吗？
- 28.经期可以献血吗？
- 29.经期真的不能游泳吗？
- 30.经期可以拔牙吗？
- 31.巧克力真的可以缓解经期不适吗？
- 32.月经不正常会不会影响今后生育？

#### 二、妊娠期--“准妈妈”苦乐自知33.何时为最佳的生育年龄？

- 34.孕前应做哪些准备？
- 35.如何检测是否怀孕？
- 36.什么是高危妊娠？
- 37.哪些情况会引起流产？
- 38.宫外孕有什么表现？  
如何判断？

#### 39.子宫肌瘤会影响正常妊娠吗？

.....三、分娩——一个生命的诞生四、哺乳期——家有宝宝渐长成五、更年期——走出“失眠”与“多疑”六、防治结合——常给健康“充电”

## <<呵护五期，做健康女人>>

### 章节摘录

首先要做好孕前检查。

孕前检查是指夫妻准备生育之前到医院进行身体检查，以保证生育出健康的婴儿，从而实现优生。

男士孕前检查和女士一样重要。

男女双方都需做孕前检查，以确保正常怀孕和生育健康宝宝。

女性检查项目主要包括常规血液学检查、梅毒血清检查及艾滋病病毒检验、麻疹抗体检查、乙型肝炎检查、子宫颈刮片检查。

男性检查项目主要包括精液检查，泌尿生殖系统检查，肝炎、梅毒、艾滋病等传染病学检查，既往健康状况等。

其次，要做好怀孕的生理准备，主要做到以下几点：（1）补充叶酸：叶酸缺乏与胎儿的神经管畸形有着密切的关系。

叶酸补充的最佳时间是准备怀孕前3个月至整个孕早期。

（2）停用避孕药：在决定怀孕前6个月停用避孕药品，或至少在怀孕前3个月停止服用，使生育功能有足够时间逐渐恢复过来。

（3）慎用用药：在计划怀孕前3个月服药应当慎重。

抗组胺剂、具有解热镇痛作用的阿司匹林等，都不宜长期使用。

（4）加强锻炼：计划怀孕前，可以进行慢跑、游泳、瑜伽、登山、跳舞等锻炼。

每天只用15分钟时间，坚持2个月以上，就可以达到增强身体素质的目的。

（5）夫妇忌烟酒。

……

<<呵护五期，做健康女人>>

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>