

《助你好孕-不可不知的200个孕育常识》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535239921

内容简介

这本书讲的就是这样一些常识。我们在总结多年的临床实践经验的基础上，参阅了国内外大量的相碰文献资料，从胎儿的变化，怀孕前的准备，孕期的自我诊断，孕妇患病、用药以及环境对胎儿的影响，怀孕期间的营养及日常生活调护，孕期可能出现的异常，产前检查与诊断，遗传咨询，胎教等方面，以问答的方式分别进行讲述，力求专业性与科普性相结合，既作为家庭医学用书，对孕妇的生活和保健发挥实际指导作用，又向从事妇幼保健优生优育工作的人士提供一定参考价值。

目录

好孕计划

- 1.您知道最佳生育年龄吗
- 2.怎样选择最佳怀孕季节
- 3.科学地计划怀孕
- 4.不宜在蜜月旅游中受孕
- 5.怎样选择受孕环境
- 6.如何选择受孕良机

积极备孕

- 1.孕前积极调整体重
- 2.孕前积极进行体育锻炼
- 3.孕前去医院做一次全面体检
- 4.暂时离开有害的工作环境
- 5.家用电器影响生育哩
- 6.孕前理财
- 7.孕前的物质准备
- 8.孕前丈夫“护精四则”
- 9.提高精子质量的方法

疾病和预防

- 1.为什么孕前也应慎重用药
- 2.丈夫用药对胎儿的影响
- 3.冬末春初怀孕早注疫苗
- 4.流产后半年方可怀孕
- 5.孕前改变避孕措施
- 6.孕前谨慎预防接种
- 7.怀孕前应及时治疗哪些疾病
- 8.患肺结核的妇女可以怀孕吗
- 9.患慢性肾炎的妇女能完成妊娠吗
- 10.患心脏病的妇女可以生育吗

.....

饮食和营养

孕妇日常保健

孕期运动和旅游

孕期营养

孕期疾病

孕期环境

产前检查

产前诊断与遗传

胎教和分娩

在线试读部分章节

好孕计划

1.您知道最佳生育年龄吗？

在婚姻问题上，人们最关注的是情感；在生育问题上，科学家们的着眼点则是遗传。法国遗传学家摩里士1989年的研究成果表明，年龄在30~35岁的男人所生育的后代是最优秀的。摩里士说，男性精子素质在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。另一方面，女性从月经初潮起至50岁是生育期。但从医学角度说，女性到了23岁以后，全身器官尤其是生殖器官才发育成熟。生理学家公认，女性23~30岁是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，女性并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。这时夫妻双方生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。若过早地怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。然而也应避免过晚生育，女性不要超过30岁，男性不可超过40岁。因为年龄过大，产妇在妊娠、分娩过程中会发生较危险的并发症，也容易造成流产、死胎、畸胎；而男性随着年龄的增长，不正常的精子含量逐渐增多，卵子不易受精，即使受精也容易出现胚胎的异常。因此，女性的最佳生育年龄是23~30岁，男性则为25~35岁。女性最好不要超过35岁，男性不超过45岁。有统计资料表明，20岁以下产妇生出的畸形儿比例明显增高，比25~35岁的产妇高50%。从而不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)