

《新婚优生一点通》

书籍信息

版次：2

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：9787530847725

内容简介

爱情、婚姻孕育着新生命，每一个家庭都希望生育一个聪明健康的后代，因此，优生、优育、优教培养造就一代新人，就成为每一对夫妇生活中永恒的主题。本书讲授科学优生、优生、优育之法，为您提供一把开启天作之合科学大门的钥匙，生出体质优、智商高的天才宝宝，教育出健康、聪明、活泼的孩子，使父母的优质基因得以传递、延续。

目录

第一章 婚前两性知识导读

女性生殖系统

排卵和排卵日期计算

女性如何自查外阴

保护阴道的生态平衡

女人私密处的清洁

自测正常的阴道分泌物

慎用阴道清洗液

男性生殖系统

男性外生殖器

男人的性敏感区

男人“那儿”的清洁与保健

为何有些遗传病只传男性

附睾管的长度与生理功能

男性“特区”的保护要诀

包茎及包皮过长

如何预防少精症

一滴精等于10滴血？

精于运动

看看你的精液正不正常

肾虚本质是焦虑

男性生殖器官的先天畸形

男人一生精液有多少

现代男性的三大性问题

男性健康的国际标准

男人坐浴好处多多

新婚性生活指导

女性乳房的性生理反应

性生活需要上哪些课

白带异常与性生活的关系

阴道出气是怎么回事
精子和卵子的最佳匹配
对错误的性认识说“不”
羞于出口的四种过敏
女子性卫生
性与健康的秘诀
男士有隐疾，切莫行房事
精子射出后可存活多久
性爱前的卫生处理
睾丸疼痛怎么回事
如何防止射精太快。
经常中断性交危害大
男人的性健康保健

第二章 婚前检查
什么是婚前检查。
婚前检查的重大意义，
婚前检查一般有哪些项目
孕前检查的项目有哪些
孕前需要作哪些检查

第三章 婚前保健与美容
什么是婚前保健
怎样做好新婚保健
婚前美容
七种食物消灭圆脸

.....

第四章 说说生男生女
第五章 孕前准备
第六章 怀孕宜忌
第七章 优生知识
第八章 孕期起居
第九章 孕期调理
第十章 孕期保健
第十一章 生命的凯歌——分娩

在线试读部分章节

第一章 婚前两性知识导读

女性生殖系统

月经初潮来临后，女孩子一方面为她成为一个真正的女人而欣喜，另一方面又为她的

真正女人身份而痛苦，月经的出现不受个人意志支配，这是一种生理现象。一旦月经从初潮到月经规律化以后，紧接着的变化是“排卵”，排卵是受孕的基础。青春期少女的卵巢已基本发育成熟，能够排出卵子和分泌女性激素，初步具备了生育能力。

正常情况下，女子出生后，两侧卵巢内已经储存了约10万多个未发育的“卵泡”，但女子一生中只有400~500个卵泡发育成熟，其余的便自行退化了。发育成熟的卵泡，则由卵巢排出，这时称为“卵子”，卵子有受精能力。排卵是有一定规律的，每次月经后，卵巢中有数个卵泡同时发育，但发育成熟通常只有一个卵泡，其余处在不同发育阶段的卵泡则自行退化。排卵时间大约在下次月经开始前的第14~16天，每月有一个卵子排出（少数一次排两个或两个以上的卵子），两个卵巢交替排卵，也可由一个卵巢连续排，离开卵巢的卵子可存活24~72小时，受精能力最强的时间是在排卵后24小时之内。

但排卵时又易受诸多因素影响，如分居夫妇、分娩后、流产后、哺乳期、长期口服避孕药后停药的女性等，使排卵提前或延后，也有的停止排卵或出现“额外排卵”，即在正常排卵之后又排卵。

那么，如何掌握准确的排卵时间呢？简便办法是进行连续测定三个月以上的“基础体温”，基础体温又称“静息体温”，指人经6~8小时睡眠醒来后，但尚未起、进食、谈话前测定的体温，故测基础体温是在清晨进行。生殖期正常的女性的基础体温是月经后体温比平时稍低，排卵日更低，排卵后体温可升高0.3~0.5，直至下次月经前1~2天又正降。

.....

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)