

《如何孕育优秀宝宝:孕产育儿专家问答》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538166002

内容简介

本丛书主要由著名妇产科专家、儿科专家为你解答最常见的怀孕、生产、育儿热点问题。以专家问答形式对孕期、产褥期最关心的热点问题逐一解答，还对0~1岁婴儿、1~3岁幼儿成长过程中最关心的200多个热点问题逐一作了科学详实的解答。

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事生活类图书的部门，其主要成员由资深的营养育儿专家和厨师组成。曾编辑出版的《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都非常热销。

目录

第一章 甜蜜的期盼：怀孕期

第一节 怀孕前的准备

怎样制定细致的孕前计划

怀孕前应做好怎样的心理准备

怀孕前要做好哪些物质准备

孕前居家生活应重点注意什么

准妈妈不宜从事哪些工作

孕前准备期的饮食应注意什么

为什么要补充叶酸

准爸爸也要补充叶酸吗

最佳生育年龄是什么时候

什么季节怀孕比较理想

不同季节受孕需要注意什么

怎样计算排卵期

如何把握最佳的怀孕时机

早产或流产后短时间内不宜怀孕吗

长期服药和受X光照射后能否马上怀孕

婚检、孕检、产检有什么不同

为什么准爸妈要检查血型

什么是胎教

胎教的成功要素有哪些

孕前也需要胎教吗

第二节 孕早期(1~12周)生活全知道

怀孕1个月(1~4周)

怎样知道自己是否怀孕了

孕1月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

怎样推算预产期

孕早期怎样合理地安排工作

准妈妈要避开哪些辐射源

怎样应对怀孕初期的身体不适

如何缓解孕期疲劳

准妈妈服用药物了怎么办

准妈妈感冒了怎么办

孕期怎样保持良好的情绪

环境对胎儿有很大影响吗

孕期还能有“性福”吗

孕早期适宜什么运动

孕期运动应注意些什么

准妈妈怎样饮水才健康

孕早期的饮食应注意什么

孕期为什么要进行产前检查

孕期一般的产检流程是怎样的

孕1月胎教做什么

准妈妈的情绪对胎儿有影响吗

怀孕2个月(5~8周)

孕2月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

胎盘、脐带、羊水对胎儿各有什么作用

怎样应对妊娠反应

厌食与 区吐会影响胎儿吗

准妈妈如何消除困倦现象

准妈妈应怎样注意口腔卫生

如何预防自然流产

怎样发现和应对宫外孕

准妈妈可以经常服用补药或温补吗

孕期咳嗽吃什么

哪些食物可能导致流产

孕期能吃冷饮和火锅吗

孕早期需要做哪些常规检查

孕后第一次产检应做什么准备

去产检时要做哪些准备

孕期B超检查怎么安排

孕2月胎教做什么

怀孕3个月(9~12周)

孕3月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

准妈妈怎样应对皮肤问题

“白领”准妈妈要注意些什么

准妈妈怎样轻松入睡

准妈妈的卧室内能铺地毯吗

胎儿畸形怎么办

怎样让胎儿的视力发育更佳

准妈妈为什么会出现头痛

孕期便秘怎么办

孕期喝茶有害准妈妈健康吗

孕期产检包含哪些项目

孕期产检应注意什么事项

什么情况下准妈妈要增加B超检查

孕3月胎教做什么

第三节 孕中期(13~27周)生活全知道

怀孕4个月(13~16周)

孕4月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

怎样轻松选择孕妇装

孕期怎样进行乳房按摩

孕中期怎样快乐工作

准妈妈如何消除紧张情绪

孕期适宜的体重增长是多少

怎样安排准妈妈孕中期的营养膳食

孕中期产检有什么特殊项目吗

为什么很多产检项目要反复进行

孕4月胎教做什么

怀孕5个月(17~20周)

孕5月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

准妈妈怎样防治痔疮

准妈妈如何应对腰酸背痛

准妈妈游泳需要注意什么

准妈妈游泳有什么好处

怎样听胎儿的心跳

产前诊断和检查有何区别

哪些准妈妈必须做产前诊断

为什么要多与胎儿讲话

孕5月胎教做什么

怀孕6个月(21~24周)

孕6月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

准妈妈适宜常用电扇或空调吗

孕6月还在工作对身体有影响吗

准妈妈为什么要数胎动

准妈妈如何掌握胎动

为什么准妈妈会长妊娠纹

妊娠纹可以预防和避免吗

怎样预防和早发现妊娠高血压综合征

胎儿的大脑发育需要什么营养

准妈妈需要做三维B超检查吗

哼歌谐振法对胎教有作用吗

孕6月胎教做什么

怀孕7个月(25~28周)

孕7月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

准妈妈居家生活应注意些什么

孕期怎样消除精神压力

准妈妈怎样远离感冒

羊水量多少会影响胎儿发育吗

哪些孕妇要特别留神糖尿病

下肢肌肉痉挛该怎样护理

孕期贫血常见症状有哪些

准妈妈贫血怎么办

怎样防治下肢静脉曲张

孕7月产检要查血糖吗

孕7月胎教做什么

第四节 孕后期(28~40周)生活全知道

怀孕8个月(29~32周)

孕8月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

孕后期有什么需要特别注意的吗

孕妇“尿床”怎么办

孕后期准妈妈怎样调节心理

准妈妈胃酸多怎么办

孕后期的膳食如何安排

孕后期准妈妈容易出现哪些异常

孕妇如何预防早产

孕后期怎么做产前检查

孕8月胎教做什么

怀孕9个月(33~36周)

孕9月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

乳房保健应注意些什么

准妈妈需要参观产房吗

如何把握入院的时机

是否要专门学习有助于分娩的方法

准妈妈需专门了解分娩过程吗

如何选择分娩方式

分娩前夕怎样调节身体

孕9月胎教做什么

怀孕10个月(37~40周)

孕10月准妈妈身体和宝宝的发育有什么变化

准妈妈分娩前该准备和注意些什么

产妇入院需准备什么物品

怎样准备婴儿用品

临产前饮食怎么安排

孕10月还要继续做胎教吗

产前怎样做好心理调节

如何知道分娩开始

分娩需要多长时间

过期妊娠有害吗

过期妊娠怎么办

第五节 高龄孕产妇保健

高龄结婚能顺利怀孕吗

为什么高龄女性受孕难

高龄准妈妈如何调节生活

高龄准妈妈需要做哪些检查

高龄孕妇适宜进行什么锻炼

哪几件事高龄准妈妈不可忽视

高龄孕妇保健要注意什么

高龄准妈妈生活上要注意什么

高龄准妈妈有哪些优势

如何调节高龄准妈妈的心理

高龄准妈妈怎样能平安分娩

第二章 辛苦与快乐并存：产褥期

第一节 产后健康护理

产后怎样分期护理

产后要做些什么检查

如何度过产后最初的8星期

产后怎样去除黄褐斑

产后的妊娠纹能否消失

产后可以马上束腰吗

产后多长时间为产褥期

不同体质的产妇该怎样坐月子

产后大量出汗是什么原因

产后这样保养合理吗

产后月经什么时候来

产后应怎样穿衣

产后妈妈应该怎样补肾

哺乳期怎样护理乳房

母乳妈妈断奶前后的乳房护理

产后新爸爸应该怎样做

产后可不可以洗头

第二节 产后营养调理

产妇分娩当天要怎么吃

坐月子上火怎么办

坐月子时怎样用药膳调理

月子的3个阶段饮食有什么区别

产后服用人参有什么讲究

产妇为什么不能吃太多的红糖

产后饮食有什么禁忌

什么食物适合产妇食用

产后第一餐不恰当会引起月子病吗

产后如何补充流失的钙

产妇喝月子汤有什么功效

夏天坐月子可以大量进补吗

第三节 产产后护理及营养调理

顺产产后怎样排便

产后会阴伤口怎样冲洗

顺产后科学的饮食能恢复体形吗

第四节 剖宫产产后护理及营养调理

剖宫产术后怎样分期护理

剖宫产产妇应该怎样保养

为什么剖宫产后的疤痕这么难看

剖宫产后怎样用饮食调理

剖宫产后要注意哪些事

第五节 产后运动和减肥

顺产产后第3、第4天妈妈如何做运动

坐月子期间应该怎样运动

产后怎样减肥

产后怎样消灭凸出的腹部

坐月子如何预防产后肥胖

第六节 产后性生活

产后第一次性生活何时开始

产后应该怎样避孕

产后为什么会性冷淡

产后阴道松弛怎么办

剖宫产是否有利于产后性生活

产后女性要经常清洗私处吗

产后妈妈如何保持激情

怎样恢复少女般的紧致

第七节 产后心理护理

产后妈妈为什么会感到情绪化

年轻妈妈如何应对压力与困扰
产妇心情不好，新爸爸可做些什么事

“产后三日闷”是什么

怎样赶走产后抑郁

什么食物可抗产后抑郁症

第八节 母乳喂养

新妈妈应该怎样开奶

母乳能帮助婴儿免受感染吗

母乳中的抗体有什么作用

母乳与奶粉的区别在哪

上班族可以纯母乳喂养吗

到底是什么妨碍了纯母乳喂养

家长应该怎样给宝宝添加辅食

第九节 产后综合症的防治

产后怎样防止痔疮

如何恢复产后“妈妈手”

为什么会产后腰痛

产后感染可怕吗

什么是晚期产后出血

为什么产后会脱发

什么原因造成产后身体疼痛

怎样预防乳腺炎

盆腔静脉曲张是怎样引起的

产妇为什么会尿潴留

土办法可以缓解产后关节痛吗

产后怎样预防子宫脱垂

新妈妈如何摆脱尿失禁

第三章 小天使来到人间：宝宝的婴儿期

第一节 生长发育

新生儿的正常生理状况是怎样的

判断新生儿正常的标准是什么

宝宝出生42天一定要体检吗

婴儿的发育有什么特征

宝宝大脑是怎样发育的

婴儿的视觉发育有什么特点

第二节 饮食营养

母乳喂养有什么区别吗

为什么要提倡母乳喂养宝宝

新生儿母乳喂养要注意什么

为什么要给婴儿添加辅助食品

给婴儿添加辅食要遵循哪些原则

宝宝怎样吃有益于视力发育

宝宝的辅食添加和喂养要注意些什么

怎样判断宝宝的营养情况

怎样给宝宝补钙

怎样给宝宝补铁

怎样给宝宝补锌

第三节 技能锻炼

新生儿有哪些运动能力

怎样引导宝宝练习抬头

怎样给孩子做被动操

宝宝应该怎样练习翻身

婴儿的精细动作是怎样发展起来的

怎样锻炼宝宝的视力

怎样与宝宝交流才能让宝宝更聪明

宝宝动作发展有什么规律

宝宝为何会感觉统合失调

怎样锻炼宝宝的动作协调能力

什么是前庭失常

宝宝注意力不集中怎么办

怎样纠正触觉功能失调

怎样发展宝宝的听觉

婴儿的认知能力是怎样发展的

0~1岁婴儿的语言发展有什么特点

怎样培养婴儿的手眼协调能力

怎样让孩子学会爬行

该不该让宝宝用学步车

怎样发展婴儿的音乐能力

第四节 生活常识

怎样选购婴儿床

怎样帮婴儿挑选合适的玩具

怎样选对奶瓶

滥用爽身粉有什么害处

不同时期的宝宝对枕头有什么需求

宝宝为什么会哭

如何帮助宝宝顺利排便

0~1个月婴儿每天拉4次大便正常吗

这样算不算生病

婴幼儿吐奶是病吗

婴儿的“小鸡鸡”应怎样护理

婴儿有哪些常见的皮肤问题

怎样给宝宝洗屁股

可以用淀粉代替爽身粉吗

香油可以缓解尿布疹吗

小宝宝吃手指要纠正吗

第五节 常见疾病

“蒙被过暖综合征”是婴儿没盖好被子吗

如何发现婴儿先天性髋关节脱位

婴儿疝气该如何处理

宝宝“上火”导致便秘该怎么办

婴儿肾结石该怎么办

怎样纠正宝宝的“乳头错觉”

婴儿湿疹该怎么办

什么是“婴儿摇晃综合征”

如何诊断和防治新生儿惊厥

宝宝的便便是否正常

宝宝为何会患“脐疝”

婴儿斜颈该怎么办

新生儿患鹅口疮如何治疗

婴儿先天性心脏病如何形成

婴儿脑瘫在不同月龄中表现如何

如何治疗婴幼儿夏季腹泻

第六节 心理健康

婴儿也知道别人的心思吗

多抱一抱宝宝会更聪明吗

不同月龄的婴儿有何依恋特性

怎样让宝宝不再“怕生”

宝宝哭的时候该不该去哄

小宝宝也会有记忆力吗

如何发展宝宝的模仿力

如何解读宝宝的笑

如何安抚宝宝的不良情绪

家长一定要以正面的情绪照料宝宝吗

婴儿也会感到孤独吗

怎样纠正宝宝的吮指行为

第四章 健康聪明每一天：宝宝的幼儿期

第一节 生长发育

为什么幼儿1岁多还不长牙

幼儿乳牙不齐是否要进行干预

怎样养育不同气质类型的幼儿

评判幼儿健康的标准是什么

如何让幼儿的大脑更健康

怎样让幼儿顺利断奶

幼儿指甲不光滑是缺微量元素吗

幼儿憋尿会影响身体发育吗

春季如何让宝宝快速长高

怎样维持幼儿的健康体重

第二节 饮食营养

幼儿最好吃哪些食物

如何培养幼儿饮食好习惯

如何安排幼儿科学饮食

怎样判断幼儿的营养状况

幼儿最容易缺乏哪些营养素

1~2岁幼儿的饮食有何特点

怎样给幼儿提供御寒的食物

饮食导致幼儿性早熟该怎么办

幼儿喝奶有什么讲究

幼儿不爱吃肉怎么办

夏天怎样为幼儿安排饮食

幼儿在秋天该吃什么“清火”

幼儿吃大米是否安全

幼儿应该怎样正确地喝水

幼儿如何正确吃鱼

幼儿每天喝牛奶还会贫血吗

怎样给幼儿提供零食

如何改善幼儿食欲不佳

家长应如何对待幼儿厌食

如何引导幼儿吃正餐

幼儿摄入膳食纤维有什么好处

幼儿都要吃强化食品吗

哪些食物能提高幼儿抵抗力

哪些食物有利于幼儿大脑发育

哪些食物有损幼儿大脑发育

怎样利用饮食预防幼儿贫血

如何利用食疗帮幼儿防燥

幼儿吃什么食物可补锌

幼儿肺炎如何加强营养

夏季阳光充沛幼儿还要补钙吗

身材矮小的幼儿如何调理饮食

怎样给肥胖的幼儿安排饮食

蛋白质过敏的幼儿怎样吃鸡蛋

第三节 体格锻炼

如何增强幼儿的抵抗力

怎样教幼儿使用筷子

如何判断幼儿的睡眠深度

幼儿睡眠好能长得更快吗

如何训练幼儿走路的协调性

怎样预防幼儿出现“八字脚”

幼儿摔倒后该如何处理

第四节 生活常识

怎样训练幼儿用杯子喝水

幼儿的牙缝过宽怎么办

如何让幼儿的牙齿健康漂亮

幼儿吃氟锭可以坚固牙齿吗

如何帮助幼儿对抗秋燥

幼儿能喝矿泉水和纯净水吗

夏天怎样帮助幼儿抵挡蚊虫

幼儿可以用驱蚊产品吗

怎样为幼儿选牙刷和牙膏

幼儿睡觉时磨牙正常吗

如何清理幼儿的鼻污

幼儿多汗是怎么回事

如何护理多汗的幼儿

怎样帮助幼儿防晒

怎样改正幼儿的“坏习惯”

幼儿出游时晕车怎么办

哪种碗更适合幼儿

如何知道幼儿的鞋子合不合脚

幼儿在夏天不穿袜子行吗

幼儿不能控制大小便怎么办

第五节 常见疾病

幼儿意外骨折怎样处理

幼儿乳牙龋齿要治疗吗

幼儿牙齿外伤该如何处理

幼儿的手指被夹伤如何救治

幼儿喉咙烫伤怎么办

幼儿怎样预防空调病的侵袭

幼儿流鼻血该怎样处理

幼儿患鼻窦炎怎么办

幼儿铅中毒是怎么回事

如何为幼儿挑选止咳中成药

幼儿惊厥时该怎样护理

幼儿感冒后为什么持续咳嗽

幼儿腹泻了该怎么护理

给幼儿驱蛔虫时要注意什么

幼儿多动少言是听力有问题吗

怎样解读幼儿指甲出现的异状

幼儿痉挛该怎么处理

肥胖对幼儿有哪些危害

第六节 心理健康

幼儿怎样克服胆怯心理
怎样培养幼儿的人格
如何让幼儿远离情绪障碍
幼儿行为粗暴时该怎么办
幼儿经常住院对精神健康有影响吗
幼儿也会抑郁吗
幼儿生病该如何度过
如何打造出高情商幼儿
幼儿缺乏情感表现有问题吗
幼儿的情感表现怎会反差那么大
幼儿为何注意力不集中

在线试读部分章节

第一章 甜蜜的期盼：怀孕期

第一节 怀孕前的准备

不同季节受孕需要注意什么

胎儿的生长发育有一定的规律。从受孕到孕3月时，胎儿的大部分器官已基本形成，以后主要是继续生长和各种功能的发育。一般来说，怀孕前3个月往往是整个妊娠最关键的阶段。而一年中的四季又各有其特点，所以在不同季节受孕及度过孕早期，对胎儿的发育会有不同的影响。

春秋季节的气温在我国大部分地区都很适宜，人们在户外活动的机会较多，日照时间较长，此时受孕有利于准妈妈呼吸大量的新鲜空气，对胎儿的神经系统发育大有好处。但是，春秋季节往往是某些传染性疾病易发的季节。如在秋冬或冬春交替时，温差较大，气候干燥，特别是北方的秋天，流感的发病率较高，虽然流感病毒能否直接威胁胎儿尚不清楚，但是流感所引起的发烧，特别是发生在孕早期，会使自然流产、死胎、畸形儿的发生几率增加。所以，在春秋季节怀孕要注意预防感冒，少去人口密集的商场、影剧院，并注意与感冒病人隔离，以减少患病机会。

夏季食物品种丰富，对营养摄取十分有利，但是由于天气炎热，出汗较多，使人们常常大量食入冷饮、瓜果蔬菜，即使是鸡鸭鱼肉也愿意吃凉的。如果这些食物未洗干净或不新鲜，常使胃肠道感染性疾病的发生率增加，轻者腹泻、呕吐，重者会出现高热、脱水及电解质紊乱，需用抗生素等药物治疗，而所有这些都会对胎儿产生不良影响。因此，在夏季怀孕时，要注意饮食卫生，瓜果蔬菜要洗净，不要食用不新鲜甚至已变质的食物。

冬季天气寒冷，人们会尽可能减少户外活动，大部分时间待在有暖气(包括烧炉子)的屋里。如果门窗紧闭，不及时换气，再加上炉子里散发的一氧化碳气体，会使室内空气污浊，时间长了不仅会使孕妇感到全身不适，还对胎儿的生长发育，特别是对中枢神经系统有不良影响。所以，准妈妈在冬季既要预防一氧化碳中毒，还要在天气暖和时到户外做一些适宜的活动，多呼吸一下新鲜空气。

怎样计算排卵期

月经周期正常的育龄妇女，一般每月只排卵一次，多数只排一个卵，排卵时间亦有规律。但月经周期不按时，排卵时间难以确定。卵子排出后进入输卵管，一般在24小时内活力旺盛。而男子产生精子则是连续的。精子通常在女性体内可存活2~3天，而其致孕能力在48小时之内不会消失。如在排卵前后一定时间内(特别是排卵前三天和后一天)过性生活，比较容易怀孕。这段时间称为“排卵期”，掌握它十分重要，能极大提高受孕的几率。预测排卵期的方法大致有以下几种：第一章 甜蜜的期盼：怀孕期 第一节 怀孕前的准备 不同季节受孕需要注意什么 胎儿的生长发育有一定的规律。从受孕到孕3月时，胎儿的大部分器官已基本形成，以后主要是继续生长和各种功能的发育。一般来说，怀孕前3个月往往是整个妊娠最关键的阶段。而一年中的四季又各有其特点，所以在不同季节受孕及度过孕早期，对胎儿的发育会有不同的影响。春秋季节的气温在我国大部分地区都很适宜，人们在户外活动的机会较多，日照时间较长，此时受孕有利于准妈妈呼吸大量的新鲜空气，对胎儿的神经系统发育大有好处。但是，春秋季节往往是某些传染性疾病易发的季节。如在秋冬或冬春交替时，温差较大，气候干燥，特别是北方的秋天，流感的发病率较高，虽然流感病毒能否直接威胁胎儿尚不清楚，但是流感所引起的发烧，特别是发生在孕早期，会使自然流产、死胎、畸形儿的发生几率增加。所以，在春秋季节怀孕要注意预防感冒，少去人口密集的商场、影剧院，并注意与感冒病人隔离，以减少患病机会。夏季食物品种丰富，对营养摄取十分有利，但是由于天气炎热，出汗较多，使人们常常大量食入冷饮、瓜果蔬菜，即使是鸡鸭鱼肉也愿意吃凉的。如果这些食物未洗干净或不新鲜，常使胃肠道感染性疾病的发生率增加，轻者腹泻、呕吐，重者会出现高热、脱水及电解质紊乱，需用抗生素等药物治疗，而所有这些都会对胎儿产生不良影响。因此，在夏季怀孕时，要注意饮食卫生，瓜果蔬菜要洗净，不要食用不新鲜甚至已变质的食物。冬季天气寒冷，人们会尽可能减少户外活动，大部分时间待在有暖气(包括烧炉子)的屋里。如果门窗紧闭，不及时换气，再加上炉子里散发的一氧化碳气体，会使室内空气污浊，时间长了不仅会使孕妇感到全身不适，还对胎儿的生长发育，特别是对中枢神经系统有不良影响。所以，准妈妈在冬季既要预防一氧化碳中毒，还要在天气暖和时到户外做一些适宜的活动，多呼吸一下新鲜空气。

怎样计算排卵期 月经周期正常的育龄妇女，一般每月只排卵一次，多数只排一个卵，排卵时间亦有规律。但月经周期不按时，排卵时间难以确定。卵子排出后进入输卵管，一般在24小时内活力旺盛。而男子产生精子则是连续的。精子通常在女性体内可存活2~3天，而其致孕能力在48小时之内不会消失。如在排卵前后一定时间内(特别是排卵前三天和后一天)过性生活，比较容易怀孕。这段时间称为“排卵期”，掌握它十分重要，能极大提高受孕的几率。预测排卵期的方法大致有以下几种：根据月经周期推算。月经周期一般为28天，月经周期正常者，多数在两次月经中间排卵，即在月经周期的第14天左右，或是月经来潮当日加上15天；周期后延者，排卵期应在下次月经来潮前的14天。根据精子和卵子的存活时间，一般在排卵期前后1周内最易受孕。观察宫颈黏液性状。月经周期中期，随着体内激素水平变化，黏液增多而稀薄，阴道分泌物增多，称“湿润期”。排卵前24小时宫颈黏液增多，清亮无色，滑润而富有弹性，如鸡蛋清状，黏性高，不易拉断。出现这种黏液的最后一天前后48小时之间是排卵日，因此，在出现阴部湿润感时为“易孕期”。一般情况下无特殊的不适感，但有少数人可感到下腹酸痛或坠痛，即排卵痛。测定基础体温。在经较长时间睡眠后醒来(一般在清晨)，未进行任何活动及说话前所测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄妇女的基础体温于月经前

半期较低，排卵期更低，排卵后24小时至几天内可突然或缓慢上升0.3 ~ 0.6 。因此测量基础体温最好从月经来潮第一天开始，坚持每天测量，并用坐标纸记录，以便观察分析。正常情况下排卵后体温上升0.3 ~ 0.5 ；如无排卵，体温不上升，整个周期呈低平体温。需反复多次测试，并画成图表进行分析。月经不规律或生活不规律，如经常上夜班、出差、失眠、情绪变化以及患疾病等，不宜用此法判断有无排卵。 排卵测试纸。首先确定月经周期，从月经周期第11天开始测试，每天一次，可收集每日上午10点至下午8点之间的尿液进行观察，尽量采用每天同~时刻的尿样。收集尿液前2小时应减少水分的摄入，以免尿液稀释而影响检测。将测试纸带有箭头标志线的一端浸入尿液，约3秒钟后取出，平放10~20分钟，以30分钟内的读取结果为准。需要注意的是，测试纸插入尿液深度不可超过HAX标志线。如果出现两条紫红色线，下端线(检测线)比上端线(对照线)明显色浅，表示尿液中LH尚未出现高峰值，必须继续每天测试；如果上、下端线颜色基本相同，或下端线(检测线)比上端线(对照线)色深，表示将在24-48小时内排卵；如果试纸上端只出现一条紫红色线(对照线)，则表示无排卵。 另外，在排卵期，女性还会有一些症状：食欲下降，饭量变小；精力旺盛，更喜欢表现自己；性欲增强，但身体的抵抗力相对较差。

准确掌握排卵期对于优孕十分重要，夫妻可综合上述几种方法推测排卵期。

[显示全部信息](#)

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)