

《完美孕前准备大百科》

图书基本信息

书名：《完美孕前准备大百科》

13位ISBN编号：9787537539593

10位ISBN编号：7537539596

出版时间：2010-7

出版社：河北科技出版社

作者：杨雅琴

页数：357

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《完美孕前准备大百科》

内容概要

《完美孕前准备大百科(全面升级版)》科学权威：优生专家+妇幼保健专家，为你指点迷津。内容全面：你想知道的+你不知道的，尽在书中。通俗易懂：通俗易懂的语言+精美的图片，让你一目了然。简单实用：科学的优生方法，让你一学就会。

《完美孕前准备大百科》

书籍目录

Part 01 孕前知识准备——优生怀孕常识大盘点 优生的基本条件 条件 ——男女生殖系统健康 女性生殖系统 男性生殖系统 条件 ——体内激素正常分泌 条件 ——卵子品质优良 孕前基本要求要了解 遗传对优生的影响 环境对优生的影响 生活方式与优生 性生活与优生 优生怀孕禁忌Part 02 孕前6个月——预约一个健康聪明的宝宝Part 03 孕前3个月——将身心状态调整至最佳Part 04 孕前1个月——为怀孕做好细节准备Part 05 孕前1周——喜迎“幸孕”的降临Part 06 解除心中的难言之隐——不孕不育专家指导

章节摘录

一天为排卵后安全期。排卵后安全期比排卵前安全期更安全。这是因为有些女性有时受环境变化和情绪波动等影响使排卵提前，这样排卵前安全期就会缩短，而自己并不知道，这样排卵前安全期就不大安全了。卵巢在一个月经周期中先后排两次卵的机会是极少的，即排卵后到下次月经来潮前这段时间一般不会再发生第二次排卵，所以，排卵后安全期就比较安全。

2实用对象 安全期避孕是指根据妇女的性周期变化，选择适当的性交时间来避孕，因此又称为月经周期避孕法或自然避孕法。

目前认为，安全期避孕只适用于月经周期规则，夫妻生活在一起，能熟练地掌握和严格遵照安全期性交的人使用。对于月经周期不规则、新婚夫妇、不经常生活在一起的夫妇、生产和流产后妇女，以及精神情绪、生活环境和健康状况有变化的妇女，由于排卵情况不稳定，一般不宜使用安全期避孕。

体外排精避孕法又称性中断法，是在性生活进入高潮，男方于射精前将阴茎从阴道抽出，将精液排在阴道外面，这样精子就不能进入子宫腔，没有和卵子相遇的机会，从而达到避孕的目的。

这种方法看起来简单易行，但其实却是弊多利少，容易导致避孕失败。会阴尿道压迫避孕法，是指射精前立即用手指强力压迫阴囊后面的会阴部尿道，迫使精液逆行射入膀胱而不进入阴道，以达到避孕目的的方法。

要使压迫会阴尿道避孕法获得成功，要注意3个环节。一是要掌握好射精的时间，一定要在正式射精前将尿道压住；二是压迫部位要准确；三是压迫要完全。然而这3个环节很难为一般人所掌握，尽管其虽有一定的避孕效果，但也和体外排精避孕法一样容易失败。这是因为：射精前已有少量精液进入阴道；压迫尿道不完全、部分精液射入阴道；在阴茎抽出阴道前稍不注意，放松了对尿道的压迫，尿道内残留精液仍然会进入阴道等。这些都有可能引起怀孕，造成避孕失败。

《完美孕前准备大百科》

精彩短评

- 1、书很好，内容很全，普及了很多基本的常识，学到很多东西，还推荐给了朋友。
- 2、正版，很有用
- 3、内容详细，还有食谱，很喜欢
- 4、内容丰富，很全面，但书的质量一般。
- 5、内容挺多，挺完整。
- 6、这本书，对我来说有用
- 7、非常好的一本书，内容很全面，浅显易懂，都是我想要了解的内容，里面还有好多贴心提示，学到很多知识！
- 8、浏览了一下就不想再看下去了，基本没什么作用
- 9、内容太多了，随手翻翻后就没有看下去的决心了
- 10、长知识了，一个小生命的孕育真是不容易~
- 11、书还没有看完，但是很实用。不仅让我的孕前准备有了很好的理论基础，更是让我学到了很多夫妻相处之道。不错~
- 12、长知识了，一个小生命的孕育真是不容易~
- 13、很认真地看了，有不少帮助！

《完美孕前准备大百科》

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：www.tushu000.com