

《怀孕优生靠自己》

图书基本信息

书名：《怀孕优生靠自己》

13位ISBN编号：9787506448109

10位ISBN编号：7506448106

出版时间：2008-2

出版社：中国纺织

作者：本社

页数：282

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

《怀孕优生靠自己》

内容概要

《怀孕优生靠自己》主要内容：了解自己身体的秘密，孕育健康聪明的宝宝，是当代年轻人希望也是他们应该做到的。特别是在进入21世纪的今天，优生优育不仅是一个家庭的愿望，也是一个民族、一个国家的希望所在。

从男女身体构造、和谐性生活、妊娠、分娩、胎教、产后护理等多方面给准父母们以指导，使之掌握最全面、最详尽、最科学的优生优育知识，孕育出拥有自己优良基因的“全能”宝宝。

《怀孕优生靠自己》

书籍目录

第一章 孕前准备：准父母都要做好 一、女性生殖器官的构造和功能 1.阴道 2.子宫 5.卵巢
4.输卵管 二、男性生殖器官的构造和功能 三、女性月经的基本知识 1.月经的周期 2.注
意月经期的卫生 四、选择配偶要慎重 1.禁止近亲结婚 2.不宜结婚的人 3.哪些人最好延期
结婚 五、婚前检查：优生的重要保证 六、高质量性生活孕育“高质量”宝宝 1.女性的性感带
2.男性的性感带 3.正常性生活的标准 4.和谐性生活的标准 5.健康性爱好处多多 6.
适度的性生活是怎样的 7.性生活的持续时间是否越长越好 8.性生活的时间短了就合适吗 9.
性生活跟性交是不是一回事 七、孩子是怎么来的 八、婚育的最佳年龄 九、怀孕的最佳季节和月
份 十、精心选择怀孕的最佳时机 1.从新婚起女方坚持测量基础体温 2.排卵期前应减少房事
3.夫妻衣着有讲究 4.受孕前戒酒 5.注意环境、心理因素的影响 6.注意人体生物钟 7.
生物钟的计算方法 十一、易受孕期的推算 1.月经周期的长短 2.宫颈黏液的变化 5.宫颈的
改变 4.身体其他部位的变化 十二、选择受孕的最佳体位 十三、孩子的身高来自父母遗传吗
十四、不宜怀孕的种种情况 1.高龄不宜怀孕 2.天气太热或太冷不宜怀孕 5.新婚不宜怀孕
4.饮酒后不宜怀孕 5.吸烟期间不宜怀孕 6.贫血患者不宜怀孕 7.结核病患者不宜怀孕
8.肝脏疾病患者不宜怀孕 9.肾脏疾病患者不宜怀孕第二章 怀孕了！兴奋之余不可掉以轻
心第三章 孕期药物医疗及心理保健第四章 孕期饮食营养指南第五章 孕期起居生活指南第六章 胎教：
重视子宫里的小“窃听器”第七章 健康分娩，避免难产第八章 产妇生活指南附表参考文献

章节摘录

第一章 孕前准备：准父母都要做好一、女性生殖器官的构造和功能女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两部分。女性外生殖器是指生殖器的外露部分，又称外阴，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口以及处女膜等部分。阴阜是耻骨联合前面隆起的脂肪垫部分，从青春期开始，上面会长出阴毛，阴毛分布呈尖端向下的三角形。大阴唇是两大腿中间和外阴外侧的一对隆起的组织，上面也长有阴毛。未婚女性两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口；分娩后的女性的大阴唇向两侧分开；绝经后女性的大阴唇萎缩，阴毛也稀少。小阴唇位于大阴唇内侧，是一对较薄的皮肤皱襞。未婚女性的小阴唇自然合拢，起着保护阴道的作用。阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端，小阴唇和阴蒂头内富有神经末梢。极为敏感，是性敏感部位。阴道口位于尿道口下方，其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的黏膜，称处女膜，中央有一小孔，孔的大小、形状、厚薄因人而异。女性内生殖器是指生殖器官的内脏部分，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，子宫和输卵管常被称为子宫附件。下面我们来看看它们的构造和功能。

1.阴道阴道是连接外生殖器和内生殖器的一条管道。它是性交器官，也是月经血排出和胎儿娩出的通道。阴道上端包围着子宫颈，环绕子宫颈部分称为阴道穹窿。阴道前后壁与膀胱、直肠相邻，但互不相通。阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维，所以有较大的伸展性，而平时阴道前后壁则互相贴近。阴道黏膜受性激素的影响会产生周期性变化，阴道内的酸性环境使阴道自身具有自洁作用。幼儿及绝经后的妇女因激素分泌不足，阴道黏膜甚薄，伸展性小，局部抵抗力低，易感染。

关键词：性交器官 / 月经血排出 / 胎儿娩出 / 阴道穹窿 / 阴道壁 / 阴道粘膜

2.子宫子宫为一空腔器官，位于盆腔中央，如鸡蛋大小，呈倒置的梨形。

《怀孕优生靠自己》

编辑推荐

《怀孕优生靠自己》从男女身体构造、和谐性生活、妊娠、分娩、胎教、产后护理等多方面给准父母们以指导，使之掌握最全面、最详尽、最科学的优生优育知识，让准爸爸妈妈们了解自己身体的秘密，孕育健康聪明的宝宝。孕前准备：准父母都要做好，怀孕了！兴奋之余不可掉以轻心，孕期药物医疗及心理保健，孕期饮食营养指南，孕期起居生活指南，胎教：重视子宫里的小“窃听器”，健康分娩、避免难产，产妇产后生活指南。新婚夫妻、准父母的贴心枕边书，40周完全孕妈妈健康必读。科学受孕+合理调护=缔结全能神童，优生优育的BABY全程健康指南。

《怀孕优生靠自己》

精彩短评

1、内容挺多挺全的

《怀孕优生靠自己》

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