

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 图书基本信息

书名：《你不可不知的100个平安孕产秘》

13位ISBN编号：9787534570247

10位ISBN编号：7534570247

出版时间：1970-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室 编

页数：199

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](http://www.tushu000.com)

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命—为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵—只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 内容概要

《你不可不知的100个平安孕产秘诀(第2辑.畅销特惠版)》主要内容简介：掌握受孕时机，获取早孕信息。避免有害因素，慎重服用药物。重视孕期营养，保持适度运动。选择分娩方式，促进体形恢复。

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 作者简介

掌握受孕时机，获取早孕信息。避免有害因素，慎重服用药物。重视孕期营养，保持适度运动。选择分娩方式，促进体形恢复。

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 书籍目录

选择最佳受孕年龄 / 6选择最佳受孕季节 / 8选择最佳受孕时间 / 10准确掌握排卵期 / 12测量基础体温 / 14慎重使用促排卵药 / 16及时获得早孕信息 / 18了解胎儿发育的特点 / 20关注子宫和乳房的变化 / 22关注消化系统的变化 / 24关注骨骼的变化 / 26关注皮肤的变化 / 28关注体重的变化 / 30关注血压的变化 / 32平安度过怀孕第一个月 / 34平安度过怀孕第二个月 / 36平安度过怀孕第三个月 / 38平安度过怀孕第四个月 / 40平安度过怀孕第五个月 / 42平安度过怀孕第六个月 / 44平安度过怀孕第七个月 / 46平安度过怀孕第八个月 / 48平安度过怀孕第九个月 / 50平安度过怀孕第十个月 / 52避免接触化学性有害物质 / 54避免接触杀虫剂等农药 / 56避免接触汽油 / 58避免接触苯 / 60避免接触砷 / 62避免接触汞 / 64避免接触铅 / 66暂离有毒有害工种 / 68孕期尽可能坚持工作 / 70避免药物对母体的影响 / 72避免药物对胎儿的影响 / 74孕期用药慎之又慎 / 76防止中药的毒副作用 / 78慎重选择中成药 / 80怀孕早期远离手机 / 82避免长时间接触电脑 / 84怀孕期间少看电视 / 86少饮含咖啡因的饮料 / 87重视孕期饮食营养 / 88注意保持营养均衡 / 90防止孕期缺钙 / 92防止孕期缺铁 / 94防止孕期缺锌 / 96防止孕期缺铜 / 97合理使用维生素 / 98注意补充叶酸 / 100防止维生素A摄入过多 / 102保证足够的饮水量 / 104适当多喝牛奶 / 106正确选择酸味食品 / 107少吃过咸的饮食 / 108合理安排孕早期饮食 / 110合理安排孕中期饮食 / 112合理安排孕晚期饮食 / 114选择合适的服装款式 / 116选择合适的服装面料 / 118不要穿高跟鞋 / 120创造良好居住条件 / 122采用正确的洗浴方法 / 124慎重选用化妆品 / 126采用正确的站、坐、走 / 128孕期远离宠物 / 130孕期适当做家务 / 132孕期避免噪声影响 / 134采用正确的睡眠体位 / 136娱乐活动不宜过度 / 138安排好孕期性生活 / 140外出旅行注意保健 / 142搭乘飞机注意安全 / 144驾车出行要谨慎 / 146怀孕初期多做有氧运动 / 148怀孕中期适当增加活动量 / 150怀孕后期做健身操 / 152重视孕期乳房保护 / 154了解自然生产的过程 / 156做好临产的准备工作 / 158分娩时主动与医生配合 / 160正确选择分娩方式 / 162正确应对分娩疼痛 / 164及时应对产后生理反应 / 166重视产褥期护理 / 168注意产后饮食调养 / 170防治产后缺乳 / 172防治乳头皲裂 / 174安排好产后起居衣着 / 176注意产后口腔保健 / 178注意产后清洁卫生 / 180防治产后多汗 / 182防止产后尿潴留 / 184防止产后尿失禁 / 186防止产后脱发 / 188慎重对待产后性生活 / 190哺乳期采取避孕措施 / 192哺乳期慎重用药 / 194防止产后抑郁症 / 196促进产后体型恢复 / 198

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 章节摘录

插图：想要提升受孕几率，就要掌握排卵期。确定排卵期有以下几种方法。月经周期计算法：女性的排卵周期一般为28天，精子在女性身体里面最多可以存活72小时，卵子最多存活48小时。如果月经周期有规律，排卵期是在下一次月经来潮前的第14天左右。而在排卵期前后的2 - 3天均为易受怀孕期间。但对于月经周期不太规则的女性，这种方法就不适用了。想要提升怀孕机会，就要掌握排卵期。基础体温测量法：育龄期的女性在性激素的影响下，基础体温会随着排卵周期的变化而改变。排卵前，基础体温在36.5度左右，波动范围在0.1 左右；排卵后，基础体温可上升0.3 - 0.5%。基础体温升高的3天内为易受怀孕期间。使用基础体温测量法，要在清晨刚睡醒还没有任何活动时测量体温，正确测量、记录几个月的基础体温后绘制成表格，就可以准确地推测自己的排卵期了。宫颈黏液观察法：女性宫颈黏液的分泌会随着雌激素的变化而改变。在排卵之前，雌激素会使宫颈黏液分泌增加，浓度降低，呈透明状，有利于精子存活和运动，因此这段时间为易受孕期间。排卵当天黏液量最多。排卵后雌激素水平降低，宫颈黏液又逐渐减少，黏稠度增加，阴道则恢复相对干燥的状态。

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 编辑推荐

《你不可不知的100个平安孕产秘诀(第2辑.畅销特惠版)》：百味丛书

# 《你不可不知的100个平安孕产秘》

## 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](http://www.tushu000.com)