第一图书网, tushu007.com

<<孕前准备与优生>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备与优生>>

13位ISBN编号：9787509147061

10位ISBN编号：7509147069

出版时间：2011-5

出版时间：人民军医出版社

作者：胥京生 编

页数：163

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：http://www.tushu007.com

<<孕前准备与优生>>

前言

优生是一个庞大的系统工程，早在婚前择偶时就已经开始。
对于已婚 夫妇优生 则始于孕前的准备阶段，如同建筑大厦的基础工程一样。
如果孕前准备得 不好或不 充分，就相当于地基打得不牢固，优生的工程就很难达到高质量。
然而， 有些年轻 夫妻直到女方受孕后才想到优生，此时才向医师询问应该采取哪些措施， 未免有点亡羊补牢。
孕前的准备是多方面的。
本书从优生的基础谈起，强调了孕前优生咨 询的重要 性，细述了孕前的生理准备、心理准备、营养和物质准备，对孕前的用药 安全以及 各类疾病患者的优生问题作了较为详尽的讨论，并给出了科学实用的指导 性建议。
孕前的周全考虑是妊娠的最好开始。
夫妻可以去医院做一次优生咨询，向优生 专家详细说明双方现在的身体健康状况，以便得到专家的帮助。
生理准备是最重要的孕前准备，即要在夫妻双方的身体状况良好的情 况下受 孕，一定要避开在一方或双方患病及身体欠佳时受孕。
在决定生育之前， 夫妇双方 都应到医院进行一次全面的健康检查，重点了解是否患有心、肝、肾等器 质性疾病， 还应查明是否患有遗传性疾病。
心理准备是容易被忽视的一项重要的孕前准备。
所谓心理准备是要求 夫妇双方 在心理状态良好的情况下受孕。
双方或一方受到较强的劣性精神刺激，心 绪不佳， 忧郁、苦闷时，或夫妻之间关系紧张，闹矛盾时，均不宜受孕，应该等到 双方心情 愉快时再受孕。
受孕前夫妇双方的营养状态对胎儿可产生重要影响。
因此，夫妇双方 在受孕之 前，都应该适当地加强营养，多吃含优质蛋白，富于维生素和必需微量元素的食品。
尤其是对于体质较差，营养状况偏低的妇女，必须把孕前的营养准备当成 一件大事 看待。
许多妇女在怀孕初期因严重的早孕反应不能正常进食，若孕前营养 准备不充 分或营养状态较差，身体往往会吃不消，对母子健康均会造成不同程度的 损害。
生 儿育女是人生大事，必要的经济条件也是重要的孕前准备之一，必要的物 质准备也 是必不可少的。
孕前使用某些药物会对胎儿有一定影响，如胎龄第1周死亡或胚泡细胞 数减少 等，可造成流产、畸胎、死胎或智能障碍。
因此，孕前了解用药与优生的 关系也是 非常重要的一件事。
不健康的身体状况必然会给优生带来麻烦，因此，身体患病的育龄夫 妇更要关 注优生，多请教妇产科医师和优生专家。
各类病人由于自身的疾病影响， 是否适合 怀孕要征求医师的意见，并采取相应措施。
《孕前准备与优生》是每一对行将生儿育女的夫妇都值得一读的枕边 必备书。
衷心祝愿每位读者家庭幸福，好“ 孕 ”相伴！
编者 2011年1月8日

<<孕前准备与优生>>

内容概要

孕前的准备是多方面的。
胥京生主编的《孕前准备与优生》从优生的基础谈起，强调了孕前优生咨询的重要性，细述了孕前的生理准备、心理准备、营养和物质准备，对孕前的用药安全以及各类疾病患者的优生问题作了较为详尽的讨论，并给出了科学实用的指导性建议。
《孕前准备与优生》是每一对行将生儿育女的夫妇都值得一读的枕边必备书。

作者简介

胥京生，南京市秦淮中医院院长、主任中医师，江苏省名中医，南京市人大代表。
现任中华医学会江苏省性医学会副主任委员、江苏省中医妇科专业委员会常务委员、江苏省各家学说专业委员会常务委员、南京中医药学会常务理事兼妇科专业委员会副主任委员等职位。

从医30年，擅长诊治不孕不育、习惯性流产、子宫肌瘤、月经不调等病症。
主编《月经病中医治疗》、《不孕不育中医治疗》等医学专著6部，获科技进步奖、优秀论文奖、优秀成果奖多项。

第一图书网, tushu007.com

<<孕前准备与优生>>

书籍目录

一、上一堂优生基础课
1. 孕前补学性知识
2. 精子和卵子是怎样产生的
3. 精子有哪两类
4. 怎样保护精子
5. 正常精液是什么样的
6. 什么是月经
7. 什么是正常的月经
8. 怎样做好月经期卫生
9. 排卵是怎么回事
10. 什么时间是排卵期
11. 什么叫性激素
12. 雌激素和孕激素各有什么作用
13. 雄激素有什么作用
14. 什么是基础体温
15. 测基础体温有什么意义
16. 为什么要进行子宫颈黏液检查
17. 怎样进行子宫颈黏液检查
18. 为什么婚前要了解对方的健康状况
19. 为什么要避免近亲结婚
20. 为什么远血缘婚配对子代有利
21. 疾病对优生有何影响
22. 婚前如何注意性卫生
23. 女性的致畸因素有哪些
24. 男性的致畸因素有哪些
25. 遗传的奥秘是什么
26. 性别是怎样决定的
27. 男女胚胎是如何演变的
28. 不生男孩谁负责
29. 智力有无遗传基础
30. 如何控制性别利优生
31. 遗传病知多少
32. 什么是单基因遗传病
33. 什么是多基因遗传病
34. 先天性疾病是否都是遗传病
35. 遗传病的特点是什么
36. 遗传病对我国人口质量有何危害
37. 遗传病如何治疗
38. 如何做好遗传咨询
39. 丈夫要不要对优生负责
40. 避孕失败是否影响优生
41. 哪些疾病患者不宜怀孕
42. 多少岁为最佳生育年龄
43. 受孕必须具备的条件
44. 最佳的妊娠年龄

45. 最佳受孕的时机
46. 最佳的受孕季节
47. 计划受孕的时间
48. 如何优境受孕
49. 如何制订妊娠计划
50. 什么是孕前保健
51. 孕前十个月如何准备优生
52. 性生活频度与优生有关系吗
二、孕前要做优生咨询
1. 优生的意义是什么
2. 婚前检查重要吗
3. 婚前检查要做哪些项目
4. 为什么24—34岁的妇女所生婴儿体格最好
5. 造成高畸形率精子症的原因
6. 不应或暂不宜结婚生育的人
7. 孕前检查与优生的关系
8. 哪些人需要进行遗传咨询
9. 生男生女的探讨
10. 胎儿性别的预测
11. 决定性别的秘密
12. 胎儿期的两性分化是怎样进行的
13. 遗传性疾病有哪些
14. 染色体异常与唐氏综合征
15. 症状多样的染色体畸变综合征
16. 基因突变与遗传病
17. 哪些父母有出生遗传病后代的风险
18. 父母能将哪些东西遗传给孩子
19. 智力与遗传有什么关系
20. 遗传性疾病的预防
21. 什么叫优生
22. 什么是基础优生
23. 什么是社会优生
24. 什么是环境优生
25. 实现优生的方法
26. 优生的主要环节
27. 优生的重要意义
28. 优生咨询的内容
29. 怀孕必须具备的基本条件
30. 优生优育应从孕前准备开始
31. 七大妨碍优生的不利因素
32. 优生要注意什么
33. 哪些女性易生畸形儿
34. 高龄孕妇缘何易生“愚儿”
三、孕前要有生理准备
1. 受孕需要的条件
2. 掌握受孕规律
3. 预测排卵期

4. 孕前检查一下口腔
5. 羊水检查对保证优生的作用
6. 羊水检查可用于诊断哪些疾病
7. 调适孕前生理功能
8. 准备好优身受孕
9. 做好营养准备
10. 你需要补充的营养
11. 孕前营养对优生也很重要
12. 防止性生活不当带来不孕
13. 孕前不宜喝的饮料
14. 改变这些嗜好
15. 先排毒后怀孕，食物来帮忙
16. 孕前衣食住行的准备
17. 孕前应如何保养
18. 孕前锻炼的准备
19. 贫血妇女要补铁
20. 孕前免疫总动员
21. 注意生活习惯
22. 停止吸烟
23. 停止养猫
24. 防新车污染
25. 必要时换换工作岗位
26. 准备怀孕慎化妆
27. 孕前如何调理体质
28. 怀孕是夫妻双方的事
29. 孕前丈夫需补微量元素和精氨酸
30. 孕前丈夫如何保精
四、孕前要有心理准备
1. 夫妻心理状态对胎儿的影响
2. 孕前的心理准备
3. 孕前心理上准备接受哪些变化
4. 调节夫妇孕前的心绪
5. 和谐的孕前心理环境
6. 生男生女都一样
7. 提前做好妊娠反应的心理准备
8. 心理上重视产前检查
9. 喜庆妊娠节日
10. 妊娠在爱情生活中的理想位置
11. 消除忧虑感
12. 受孕的最佳心理状态
13. 受孕心理对胎儿有什么影响
14. 情绪不好难怀宝宝
15. 孕妇心态与优生
五、孕前要有物质准备
1. 怀孕前的经济准备
2. 怀孕前的房屋准备
3. 怀孕前的饮食准备

4. 怀孕前的出行准备
5. 怀孕前鞋子的准备
6. 为宝宝做好物质准备
六、孕前不要用错药
1. 妊娠前忌使用的药物
2. 长期服药者不要急于怀孕
3. 受孕前不要服用催眠药
4. 停止避孕应注意的事
5. 宜知孕妇用药与胎儿畸形的关系
6. 宜知药物致畸的原因
7. 宜知可通过胎盘进入胎儿的药物
8. 宜知抗癫痫及抗惊厥类药物的致畸作用
9. 宜知镇静催眠药的致畸作用
10. 宜知抗精神病药的致畸作用
11. 宜知抗甲状腺药的致畸作用
12. 宜知抗凝血药的致畸作用
13. 宜知解热镇痛药的致畸作用
14. 宜知糖尿病治疗药物的致畸作用
15. 宜知降血压药的致畸作用
16. 宜知利尿药的致畸作用
17. 宜知抗结核药的致畸作用
18. 宜知抗疟药的致畸作用
19. 宜知性激素类药物的致畸作用
20. 宜知胃肠药物的致畸作用
21. 宜知抗生素的致畸作用
22. 宜知抗癌药物的致畸作用
23. 宜知麻醉药的致畸作用
24. 宜知磺胺药物的致畸作用
25. 宜知维生素的致畸作用
26. 宜知甲硝唑的致畸作用
27. 先种疫苗后怀孕
七、患者想怀孕更要注意优生
1. 乙型肝炎患者的孕前准备
2. 丙肝患者可以生育吗
3. 肾炎患者的孕前准备
4. 糖尿病患者的孕前准备
5. 高血压病妇女不宜怀孕
6. 心脏病患者的孕前准备
7. 妇女心脏瓣膜置换术后能否做妈妈
8. 肺结核患者的孕前准备
9. 甲状腺功能亢进症患者的孕前准备
10. 精神病患者的孕前准备
11. 红斑狼疮患者的孕前准备
12. 关节炎患者的孕前准备

章节摘录

版权页：10.什么时间是排卵期大多数妇女排卵发生在2次月经中间，在月经周期的第13～16天，即下次月经前的14天左右。
因月经周期长短不一，排卵前期变化较大，而排卵后期一般较规律，为14天左右，故而推算排卵期应由后往前推14天。
如月经周期为30天者，排卵时间约为月经周期的第16天；月经周期为40天者，排卵时间约为月经周期的第21天。
排卵时间虽较为规律，但不少妇女因情绪变化、精神紧张、生活环境改变及身体状况等，使排卵期提前或推迟。
因此，欲推测排卵期，最好能配合测量基础体温及观察宫颈黏液的方法，三者合一，其准确率可达99.7%。
掌握排卵期对于避孕和适时受孕都很有意义。
11.什么叫性激素人类性的活动是在大脑皮质控制下的内分泌腺活动的结果。
内分泌腺分泌的激素，又称内分泌素。
激素是具有高效能的生物活性物质，其生理分泌量虽很少，但能调节人体内蛋白质、糖类(碳水化合物)、脂肪和水盐等物质的代谢过程，以及调节与代谢有密切关系的生长、发育、生殖等基本生理过程，故作用十分重要。
调节生殖过程的激素，称为“生殖激素”。
性激素是生殖激素的一部分，其主要作用是维挣性器官的发育及正常功能活动。
按性激素的不同作用可分为雄激素、雌激素和孕激素三种。
它们在青春期开始之后，对男女性的器官成长发育、性的功、能活动以及妊娠过程起着调整、促进的重要作用。
12.雌激素和孕激素各有什么作用雌激素和孕激素主要是由卵巢分泌的，也可由肾上腺皮质、胎盘等产生。
雌激素的主要作用：①促进输卵管、子宫、阴道和外阴部的发育，并使它们维持在成熟状态，促进女性第二性征的出现，维持女性性功能。
②在月经周期中，使子宫内膜增殖变厚，并使子宫腺体和血管增生。
③提高子宫肌肉对子宫收缩素(缩宫素)的敏感性，对分娩有一定意义。
④可使输卵管活动性增强，加强输卵管上皮纤毛的运动，促使输卵管黏液腺的分泌，有利于卵子向子宫方向移动。
⑤可使子宫颈变软、宫口松开，使宫颈黏液分泌增多、变稀，有利于精子通过。
⑥促进阴道上皮增生、角化及糖原含量增加，使阴道内呈酸性反应，提高抵抗力，有利于抑制细菌生长。

编辑推荐

《孕前准备与优生》：传播科学优生优育理念打造健康家庭牛活科学的孕产指南是每一位准妈妈的必备知识。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com