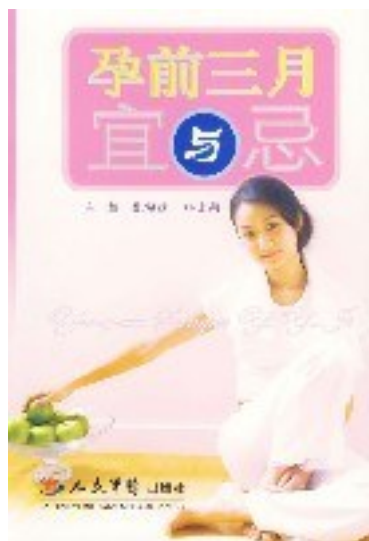


孕前三月宜与忌



[孕前三月宜与忌_下载链接1](#)

著者:张湖德//张煜

出版者:人民军医出版社

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787509139127

《孕前三月宜与忌(第2版)》是一本专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，在第1版的基础上修订而成，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法。包括优生知识、性生活知识、受孕知识，孕前身体、心理、营养准备，准爸爸和准妈妈优生宜知，以及孕前日常保健和疾病防治等；以宜与忌的方式阐述注意事项，并说明其中的科学道理。全书内容丰富，融知识性、可读性与实用性于一体，对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值，适于育龄夫妇和妇幼保健人员阅读参考。

作者介绍:

目录: 一、孕前宜知的优生知识 (一)优生与优生学宜知
(二)为什么人工流产后过早怀孕不利优生 (三)孕前宜进行遗传病咨询
(四)宜了解什么是出生缺陷 (五)预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施

(六)宜了解什么是怀孕 (七)忌不了解环境对优生亦有影响
(八)忌不重视性健康对优生的影响 (九)优生要忌“性解放”
(十)宜了解什么是“优生法” (十一)宜了解基因决定人的各种特性
(十二)宜了解人的性别是如何决定的 (十三)近亲结婚不能优生 (十四)只有少生才能优生
(十五)宜择优而生 (十六)忌不了解优生的物质基础是“精气”
(十七)优生宜要有好的遗传因素 (十八)孕前不宜与哪些人接吻二、孕前性生活知识
(一)孕前宜了解男女性反应周期 (二)孕前要注意增加夫妻间的情爱
(三)夫妻性欲偏离时宜采取的措施 (四)防治龟头红肿宜采取的措施
(五)处理性交后出血宜采取的措施 (六)避孕套破裂后应采取哪些措施
(七)性生活出汗症宜采取的防治措施 (八)性生活宜注意顺应四时
(九)孕前宜注意预防性欲低下 (十)宜积极寻找妻子性冷淡的原因
(十一)夫妻敌意宜导致性冷淡 (十二)红斑狼疮患者不宜怀孕
(十三)甲亢患者的孕育宜采取的方法 (十四)孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些
(十五)孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些 (十六)宜了解心脏病患者的结婚与生育
(十七)孕前高血压患者宜采取的措施三、宜了解什么是受孕 (一)女子是怎样怀孕的
(二)受孕必须具备哪些条件 (三)受孕时机是何时 (四)受孕宜选择良好的环境
(五)宜了解月经误期并非皆怀孕 (六)忌不注意受精卵的危险去向
(七)宜知为什么“儿子像妈妈，女儿像爸爸” (八)优生怀孕宜在性高潮时
(九)冬春季节宜于优生 (十)洞房之夜不宜怀孕 (十一)停用避孕药后不要急于受孕
(十二)出现哪些情况妇女不宜怀孕 (十三)患哪些病的男性宜选择胎儿性别
(十四)妇女忌婚后急于怀孕 (十五)专家建议婚后两年再要聪明宝宝
(十六)计划受孕宜注意的问题 (十七)怀孕宜在何时 (十八)不宜高龄怀孕
(十九)宜重视对宫外孕的防治 (二十)忌不注意下午5点最易受孕
(二十一)春节期间不要怀孕 (二十二)宜了解影响性和谐的疾病 (二十三)孕前宜要性和谐
(二十四)性感受异常适宜怀孕吗
(二十五)夫妻性和谐忌缺锌四、孕前忌不重视身体条件的准备 (一)孕前宜要加强性保健
(二)孕前宜注意哪些性生活习惯 (三)包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法
(四)性生活时宜注意的卫生问题 (五)性生活前后不宜洗澡
(六)妻子宜注意保护丈夫的性自尊 (七)宜尝试一下性幻想的训练与运用
(八)宜重视自身的气息美 (九)宜让夫妻间充满爱与和谐
(十)男人克服性焦虑宜采取的良策 (十一)性生活不尽兴时宜采取的措施
(十二)丈夫宜注意妻子发出的性信号 (十三)孕前必须明白性交多并不等于全部的性爱
(十四)男性获得性高潮宜有的感觉 (十五)性事宜遵循的一些法则
(十六)宜重视泄精的频度 (十七)宜选择正确的性交姿势 (十八)夫妻性和谐宜交流
(十九)宜保持性魅力 (二十)宜营造性氛围 (二十一)要注意旅游中的性保健
(二十二)女性性交损伤宜采取的防治措施 (二十三)房事腹痛宜采取的防治措施
(二十四)宜调适孕前生理功能 (二十五)宜调养孕前身体素质五、孕前心理准备宜与忌
(一)孕前宜注意学习中医传统心理保健 (二)孕前舒缓压力宜采取的措施
(三)孕前心理准备 (四)孕前宜制怒六、孕前宜加强营养准备 (一)有益于性功能的维生素
(二)哪些饮食对性生活不宜 (三)哪些食物可以增强性功能 (四)孕前忌不吃脂肪
(五)蛋白质高不利怀孕 (六)孕前宜服维生素B能预防出生缺陷 (七)孕前不宜食用棉籽油
(八)宜注意啤酒对生育的影响 (九)孕前宜防芹菜对精子的损害 (十)孕前宜少吃甜食
(十一)孕前最好饮矿泉水 (十二)孕前宜多食绿色食品 (十三)孕前饮食必须要回归自然
(十四)夏季孕前的保健饮料是什么? (十五)孕前宜吃的二十种食物
(十六)有益于优生的保健营养食谱七、准爸爸优生宜知 (一)丈夫在优生中应负的责任
(二)忌性生活不重视“七损八益”对肾的影响 (三)丈夫们不宜有的过失
(四)丈夫高龄不宜优生 (五)忌不了解做父亲的最佳年龄
(六)忌不了解目前人们正面临“断子绝孙” (七)孕前宜注意性生活习惯
(八)怀孕前宜节欲一天 (九)宜了解先天之精是形成胚胎的物质基础
(十)精液异常宜采取的食疗药膳 (十一)无精子症宜在饮食方面注意什么
(十二)养精、固精的营养食谱 (十三)做父亲的宜要预防微量元素缺乏
(十四)男子汉宜注意补锌 (十五)应重视体重对精子的影响 (十六)维生素C能保护精子
(十七)孕前男性宜防腮腺炎 (十八)准爸爸宜慎洗桑拿浴
(十九)性爱的基础是男人宜有“三至” (二十)补精、养精、固精宜服的偏方验方

(二十一)注意夫妻不宜过性生活的情况八、准妈妈优生宜知 (一)孕前不宜使用化妆品
(二)宜从白带变化发现性病 (三)宜在孕前调换工作的妇女 (四)宜治好牙病再怀孕
(五)哪些妇女暂时不宜怀孕 (六)不宜未婚先孕 (七)孕前宜加强月经期卫生
(八)孕前忌到大型商场 (九)停药避孕药后不宜急于受孕 (十)育龄妇女不宜太胖
(十一)女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法 (十二)女性预防泌尿道感染宜采取的方法
(十三)忌妇女摄入不足所致生育能力的低下 (十四)忌信孕后酸儿辣女
(十五)宜明白不会生男孩的原因 (十六)孕前不宜多次人工流产 (十七)想怀孕少吃肉
(十八)孕前忌不用食. 物清扫血液 (十九)养血是优生的根本九、孕前宜养肾
(一)要忌房劳伤肾 (二)饮食养肾宜注意的问题 (三)补肾气的营养食谱 (四)保肾宜开朗乐观
(五)宜调七情、免五志对肾的刺激 (六)不宜恣情纵欲会伤肾阳造成厥症 (七)五味宜和
(八)冬季宜注意养肾的方法 (九)运动宜健肾：十、孕前日常保健宜与忌
(一)为什么孕前不宜在静止的车内开空调 (二)为什么孕前不宜住新房
(三)孕前宜重视预防宠物病 (四)宜注意指甲油影响生育 (五)男性趴着睡，精子易受伤
(六)手机不宜放裤袋 (七)孕前要注意清洁自身的污染 (八)孕前住宅宜选择依山傍水
(九)孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住 (十)忌不注意电脑对优生的影响
(十一)要慎用洗涤剂 (十二)烦恼太多，影响生育 (十三)孕前要戒毒
(十四)孕前不宜睡电热毯 (十五)孕前使用空调宜注意通风
(十六)孕前宜预防家庭中的无形杀手
(十七)孕前体格检查宜做的项目十一、孕前疾病防治宜与忌
(一)孕前防治早泄宜采取的措施 (二)夫妻同患性功能障碍宜采取的治疗方法
(三)防治不射精症宜采取的措施 (四)防治射精疼痛宜采取的措施
(五)防治精索静脉曲张宜采取的措施 (六)孕前宜防孕产妇耻离症
(七)育龄妇女宜防卵巢癌 (八)防治不孕症宜采取的措施 女性不孕 男性不育
不孕、不育症的调治 灌肠治疗输卵管炎性不孕 男子精液化异常所致不育症的防治
宜注意因免疫因素所致的不育 宜知不孕与女子宫颈黏液有关 防治焦虑所致不孕的措施
子宫发育不良所致不孕宜采取的措施 子宫后倾宜采取的怀孕法有哪些
不孕症宜采用哪些先进生殖技术 (九)孕前要避免性传播疾病 性传播疾病的母婴传播
性传播疾病与婚育 宜了解性病的症状及传播途径 预防性病应采取哪些方法
防治生殖器疱疹宜采取的措施 防治淋病宜采取的措施 优生宜防艾滋病
使用尼龙搓澡巾宜注意传染性软疣 防治梅毒宜采取的措施
防治腹股沟肉芽肿宜采取的防治措施 防治阴虱病宜采取的措施
宜注意区分似是而非的性病
• • • • • (收起)

[孕前三月宜与忌 下载链接1](#)

标签

社会学

科幻小说

科学

评论

以为光看明星就会值回票价，现在加上特效场面，绝对是双重值回票价。

我们觉得这部戏最可以说是国际大戏也说不定的。

太金碧辉煌了，猴王在天宫的时候应该是最辉煌期了

[孕前三月宜与忌 下载链接1](#)

书评

[孕前三月宜与忌 下载链接1](#)