

中国工人出版社



优生 秘诀 400 例

李润淑 主编

优生秘诀 400 例

李润淑 主编

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

优生秘诀 400 例

李润淑 主编

出版发行： 中国工人出版社
印 刷： 华燕印刷厂
经 销： 全国新华书店经销
版 次： 1994 年 3 月第一版
1994 年 3 月第一次印刷
开 本： 787×1092 毫米 1/32
字 数： 290 千
印 张： 12.625
印 数： 1~5600 册
书 号： ISBN7-5008-1568-9/R·31
定 价： 8.40 元

内容提要

本书以问答的形式向青年夫妻介绍了 400 例优生知识,内容具体实用,深入浅出,是育龄夫妇的实用参考书,同时也可作妇幼保健工作者的参考读物。

目 录

一、受孕期	(1)
怎样做好优生	(1)
怎样从优生角度选择配偶	(2)
怎样认识近亲结婚的危害	(2)
怎样认识人体节律与优生的关系	(3)
怎样认识节育与优生的关系	(4)
怎样认识微量元素与优生的关系	(5)
怎样认识优生与环境污染的关系	(7)
怎样知道哪些人不宜结婚,哪些人应暂缓结婚,哪些人可结婚不易生育	(9)
怎样选择最佳生育年龄	(10)
遗传信息是怎样从父母传给孩子的	(11)
胎儿性别是怎样确定的	(12)
怎样保护好生儿育女的“种子”	(13)
怎样检查染色体有无异常	(15)
怎样测定基础体温	(16)
怎样创造良好的受孕环境	(16)
怎样选择最佳受孕时机,哪些情况下不宜受孕	(17)
怎样把握受孕瞬间的胎教	(19)
怎样防治宫外孕	(20)

怎样认识假孕	(20)
怎样才知道自己怀孕了	(21)
怎样根据基础体温判断妇女怀孕	(22)
结核病人怎样生育	(22)
夫妻间一方“乙肝”表面抗原阳性,怎样安排生育.....	(23)
曾经生过智力低下或畸形孩子的妇女怎样再生育 ...	(24)
怎样防止发生遗传病	(25)
怎样鉴别三种遗传病	(27)
怎样预测并降低染色体病复发危险率	(29)
怎样治疗遗传性疾病	(31)
怎样预防眼病遗传	(32)
怎样减少有缺陷婴儿的出生	(33)
怎样避免孕育低能儿	(34)
怎样防治先天愚型	(35)
怎样预防生下又聋又哑的孩子	(35)
怎样预防生出“缺嘴”的孩子	(37)
怎样预防生下的孩子全身发黄	(38)
怎样防止生个联体人	(39)
怎样才能生个健康聪明的后代	(40)
绝育后怎样再生育	(42)
怎样区别不孕与不育	(42)
怎样预防不育症	(43)
怎样治疗不育症	(44)
怎样防止新婚用药造成不孕	(45)
怎样预防农药对生殖系统的伤害	(47)
怎样认识吸烟对生育的影响	(48)
不育夫妇怎样调节性生活	(48)

不育夫妇怎样想法生孩子	(50)
哪些疾病会影响男性生育力	(52)
怎样判定阴茎疾病是否影响生育	(53)
先天性疾病是怎样引起男性不育的	(55)
怎样知道是免疫引起的不育	(56)
怎样治疗免疫性不育	(57)
怎样解释血液激素测定的结果	(58)
怎样服用克罗米芬	(59)
怎样从病史中寻找男性不育的原因	(60)
怎样采集精液标本	(61)
怎样看精液化验报告	(62)
精子是怎样生成和成熟的	(65)
怎样判断精子的活力	(66)
怎样提高精子成活率	(67)
怎样从形态上鉴别正常精子和异常精子	(69)
怎样测量睾丸的体积,其正常值是多少.....	(70)
怎样治疗精液不液化	(71)
怎样进行精子计数	(72)
怎样在显微境下识别活精子和死精子	(73)
怎样治疗血精	(73)
怎样治疗阳痿	(74)
怎样治疗早泄	(77)
中医怎样治疗不射精	(78)
怎样运用针灸治疗男性不育症	(79)
怎样运用推拿治疗男性不育症	(80)
怎样运用气功治疗男性不育症	(81)
怎样治疗睾丸鞘膜积液	(82)

怎样知道月经是否正常	(83)
怎样使月经往后延	(85)
怎样注意经期卫生	(86)
少女怎样预防不孕症	(87)
怎样治疗女性不育症	(88)
怎样诊断精索静脉曲张	(89)
卵子是怎样生成和排出的	(91)
怎样会引起排卵障碍	(92)
怎样知道发生排卵障碍	(92)
怎样用内分泌治疗排卵障碍	(93)
卵子的构造是怎样的	(94)
精子和卵子是怎样结合的	(94)
受精卵是怎样发育生长和定居的	(95)
怎样才能知道内分泌情况	(96)
怎样治疗闭经引起的不孕	(97)
怎样知道黄体功能不全	(98)
怎样治疗黄体功能不全	(98)
怎样用克罗米芬来促排卵	(99)
怎样诊断卵巢病变.....	(100)
怎样解决阴道畸形.....	(101)
怎样分析阴道细胞涂片.....	(102)
怎样制作子宫内膜活组织检查.....	(103)
怎样判断输卵管是否畅通.....	(103)
怎样才能使输卵管再通.....	(105)
怎样自己推测排卵期.....	(106)
怎样保护好子宫.....	(108)
怎样预防子宫脱垂.....	(109)

怎样防治流产.....	(109)
怎样预防蜜月期流产.....	(110)
怎样看待自然流产.....	(112)
怎样预防先兆流产.....	(112)
发生先兆流产时怎样保胎.....	(114)
怎样对待习惯性流产.....	(115)
习惯性流产怎样选用保胎药物.....	(115)
怎样预防多次流产.....	(116)
怎样认识多次工人流产的害处.....	(117)
怎样认识人工授精的利与弊.....	(118)
怎样进行人工授精.....	(119)
试管婴儿是怎样诞生的.....	(120)
怎样因人而异选择避孕方法.....	(121)
怎样使用避孕套.....	(123)
怎样使用阴道隔膜.....	(123)
对乳胶制品过敏的妇女怎样避孕.....	(124)
怎样保管避孕药.....	(124)
怎样服用短期避孕药.....	(125)
怎样服用长期避孕药.....	(125)
怎样使用长效避孕针.....	(126)
怎样使用探亲避孕药.....	(126)
怎样选择合适的放环时间.....	(127)
怎样认识私自取环的害处.....	(128)
妻子患慢性病要怎样避孕.....	(128)
女性怎样采取绝育方法.....	(131)
怎样处理服避孕药后出现的副作用.....	(132)
怎样处理放置避孕环引起的副作用.....	(133)

二、怀孕期	(137)
孕妇怎样选择食物	(137)
孕妇怎样减少食盐的摄入量	(138)
怎样注意孕期无机盐的供给	(139)
怀孕早期怎样饮食	(141)
怀孕中期怎样饮食	(143)
怀孕末期怎样饮食	(144)
孕妇怎样克服偏食习惯	(145)
孕妇怎样注意着装	(146)
孕妇怎样选择乳罩	(147)
孕妇怎样选择内衣	(148)
孕妇怎样使用腹带	(148)
孕妇怎样起居	(149)
怎样设计您的孕期居室	(151)
孕妇怎样调理好睡眠	(152)
孕妇怎样选择睡眠姿势	(152)
孕妇怎样洗澡	(153)
怀孕期间怎样美容	(154)
孕妇怎样做面部按摩操	(156)
孕期怎样过性生活	(157)
怎样防止性生活后腹痛	(158)
孕妇怎样安排休息和活动	(159)
孕妇怎样外出旅游	(160)
孕妇怎样进行身体锻炼	(160)
孕妇怎样度过夏季	(162)
孕妇怎样度过冬季	(163)
怎样写妊娠日记	(164)

怎样按子宫大小推算妊娠月份·····	(166)
电脑怎样告诉最佳妊娠期·····	(167)
怎样计算预产期·····	(167)
怎样做好孕期心理准备·····	(169)
怎样对待妊娠期的情绪变化·····	(169)
怎样认识孕妇情绪与优生的关系·····	(170)
孕妇怎样摆脱消极情绪·····	(170)
孕期怎样避免七情过度·····	(172)
怎样认识孕妇的生理特点·····	(172)
怎样认识怀孕期间的身体变化·····	(174)
怎样对待孕期变丑·····	(175)
孕妇怎样对待脸上褐斑·····	(175)
孕妇怎样对待肚子上的花纹·····	(176)
怎样对待妊娠反应·····	(177)
怎样用食物治疗妊娠呕吐·····	(180)
怎样用中药治疗妊娠呕吐·····	(180)
怎样做好孕期保健·····	(181)
怎样注意孕期卫生·····	(182)
孕妇怎样根据身体内的变化进行保健·····	(183)
矮小孕妇怎样进行孕期保健·····	(185)
瘦弱孕妇怎样进行孕期保健·····	(185)
肥胖孕妇怎样进行孕期保健·····	(185)
孕产妇怎样做乳房保健·····	(187)
怎样讲究孕期乳房卫生·····	(189)
怎样保持孕妇的口腔卫生·····	(189)
孕妇怎样定期进行牙齿检查·····	(190)
怎样对待孕妇腹部过大·····	(190)

妊娠中出现气喘怎样保健·····	(191)
癫痫孕妇怎样保健·····	(191)
怎样处理孕妇患有精神病·····	(192)
慢性高血压妇女怎样注意妊娠保健·····	(193)
怎样预防妊娠后半期的铁缺乏·····	(193)
孕妇怎样防止酸性体质·····	(194)
剖腹产后再孕怎样注意安全·····	(195)
怎样认真对待妊娠流血·····	(196)
怎样重视高危妊娠·····	(196)
怎样护理高危孕妇·····	(197)
孕妇怎样进行自我监护·····	(198)
怎样掌握孕期的十种危险信号·····	(200)
怎样注意孕期不正常的信号·····	(201)
孕妇怎样防止危险病·····	(202)
怎样查羊水知疾病·····	(203)
怎样预防孕妇先天性风疹综合症·····	(204)
怎样治疗妊娠瘙痒及痒疹·····	(204)
怎样治疗妊娠水肿·····	(205)
怎样治疗孕妇抽风·····	(206)
怎样防治孕妇下肢痉挛·····	(207)
孕妇怎样预防下肢静脉曲张·····	(209)
怎样防治孕期牙病·····	(210)
孕妇怎样预防鼻塞·····	(211)
怎样防治孕妇的鼻出血·····	(211)
孕妇怎样防感冒·····	(212)
怎样防治孕期胃痛·····	(213)
怎样防治孕期腰痛·····	(213)

怎样防治孕期腹痛·····	(213)
怎样防治孕期腿痛·····	(214)
怎样防治孕期胸痛·····	(214)
怎样防治孕期头痛·····	(214)
怎样防治孕期臂痛·····	(214)
患肺结核的人怀孕后怎样治疗·····	(215)
怎样防止妊娠期阑尾炎·····	(216)
怎样预防妊娠高血压综合症·····	(217)
怎样防止怀孕早期出血·····	(217)
怎样预防妊娠妇女贫血·····	(218)
怎样防治妊娠中毒症·····	(220)
怎样预防孕期病毒感染·····	(221)
孕妇怎样预防梅毒·····	(222)
怎样防止孕期便秘·····	(223)
怎样防治孕妇痔疮·····	(224)
怎样治疗孕妇患阴道滴虫,霉菌病·····	(226)
怎样防治妊娠晚期阴道出血·····	(227)
怎样认识羊水过少带来的危害·····	(228)
怎样看待孕期服药·····	(229)
孕妇怎样吃药打针·····	(230)
怎样认识围产期胎儿不同阶段的发育特点·····	(231)
怎样预防胎儿宫内发育迟缓·····	(233)
怎样推断您的宝宝是否发育正常·····	(234)
怎样预防胎儿体重过轻·····	(235)
怎样测量胎儿体重·····	(236)
怎样测算胎儿大小·····	(237)
怎样用胎儿镜检查胎儿异常·····	(238)

怎样测定胎儿性别·····	(239)
怎样更准确了解胎儿在子宫内的情况·····	(239)
怎样进行胎动监测·····	(240)
怎样观察胎心音·····	(241)
丈夫怎样学会听胎心音·····	(242)
孕妇怎样才能为胎儿获得足够的氧·····	(242)
怎样才不会横生倒养·····	(243)
怎样训练胎儿的运动功能·····	(244)
怎样帮助胎儿锻炼身体·····	(244)
怎样纠正胎位异常·····	(245)
怎样知道胎儿有病·····	(246)
怎样预测脊柱裂和无脑儿·····	(247)
怎样预防胎儿佝偻病·····	(248)
怀胎三月怎样防止胎儿先天性心脏病·····	(249)
怎样认识胎儿畸形几种因素·····	(250)
怎样测定“怪胎”·····	(250)
怎样预防滑胎·····	(252)
怎样区别死胎、死产、新生儿死亡·····	(252)
怎样认识B超与优生的关系·····	(253)
怎样认识饮酒对胎儿的危害·····	(254)
怎样认识孕期用药对胎儿的影响·····	(255)
怎样预防孕妇患病引起胎儿畸形·····	(256)
怎样预防孕妇接触放射线导致胎儿畸形·····	(257)
怎样预防孕妇感染病毒引起胎儿畸形·····	(259)
怎样防护孕妇接触有毒化学物致胎儿畸形·····	(261)
怎样防止孕妇逗狗玩猫导致胎儿畸形·····	(262)
怎样认识风疹对胎儿的危害·····	(264)

怎样预防“乙肝”在母婴中传播·····	(265)
怎样认识糖尿病对胎儿的影响·····	(265)
怎样认识孕期尿路感染对母婴的危害·····	(266)
怎样认识缺铁性贫血对胎儿的不良影响·····	(267)
怎样认识孕期营养与胎儿智力关系·····	(268)
怎样认识母体营养不良对胎儿畸形的影响·····	(269)
怀孕期间怎样给未来的小宝宝准备衣物·····	(272)
怎样正确对待胎教·····	(273)
怎样选择胎教的时机·····	(274)
怎样进行胎教·····	(276)
怎样进行逐月胎教·····	(285)
怎样欣赏胎教音乐·····	(289)
怎样给胎儿和婴儿唱歌·····	(290)
怎样和胎儿说话·····	(291)
怎样给胎儿讲故事·····	(292)
怎样教胎儿识字·····	(292)
怎样对胎儿进行美的教育·····	(293)
怎样把握胎儿的性格·····	(294)
怎样为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围·····	(294)
三. 临产期 ·····	(296)
怎样认识产前检查诊断在优生中的意义·····	(296)
怎样预防妊娠过期·····	(297)
怎样选择妊娠及分娩的理想季节·····	(298)
怎样确定住院分娩的时间·····	(299)
孕产妇怎样防止胎盘异常·····	(299)
怎样检查胎儿的成熟度·····	(300)
怎样练习分娩第一期的辅助动作·····	(301)

怎样练习分娩第二期的辅助动作·····	(302)
怎样保养产力·····	(302)
怎样预防子宫破裂·····	(304)
怎样预防滞产·····	(306)
怎样预防早产·····	(306)
孕妇怎样防止早破水·····	(307)
怎么知道要临产了·····	(308)
怎样保证母子平安生产·····	(309)
怎样科学接生·····	(312)
怎样认识助产术对胎儿的影响·····	(312)
怎样选择分娩方式·····	(314)
怎样处理臀位·····	(316)
临产怎样注意呼吸技巧·····	(317)
初产妇怎样对待分娩·····	(318)
分娩要经过几个过程,应怎样配合·····	(320)
怎样认识刮宫产的优缺点·····	(322)
刮宫产时孕妇应怎样配合·····	(323)
孕妇怎样易地分娩·····	(324)
怎样应付急产·····	(325)
分娩时怎样防止会阴裂伤·····	(327)
怎样预防胎儿产伤·····	(328)
怎样预防分娩异常对孩子的危害·····	(328)
怎样减轻分娩时疼痛·····	(330)
怎样预防产后出血·····	(331)
四. 产褥期 ·····	(333)
月子中怎样选择饮食·····	(333)
怎样安排产妇的饮食·····	(334)

怎样选用红糖白糖·····	(336)
产妇怎样合理饮用红糖水·····	(336)
产后怎样安排衣着·····	(337)
产妇怎样增奶·····	(338)
产后怎样消除奶胀·····	(339)
怎样把凹陷的乳头抽出来·····	(339)
哺乳期怎样保护乳房·····	(340)
产妇怎样防止乳下垂·····	(341)
酷暑怎样“坐月子”·····	(341)
怎样预防及处理产褥中暑·····	(342)
产后怎样适寒温·····	(343)
月子中怎样适劳逸·····	(344)
怎样为产妇创造一个良好的休息条件·····	(345)
产后怎样注意性生活·····	(346)
产妇怎样保持最佳心理状态·····	(347)
怎样防止产后忧郁症·····	(348)
产妇怎样保养精神·····	(348)
怎样“坐月子”·····	(350)
产妇怎样讲究卫生·····	(352)
月子中怎样做好外阴清洁·····	(353)
怎样进行产后自我护理·····	(354)
怎样预防产褥感染·····	(355)
产后宫缩痛应怎样处理·····	(357)
产后怎样处理会阴部·····	(357)
怎样防治产后大便困难·····	(358)
月子中怎样刷牙漱口·····	(359)
月子中怎样选用水洗头·····	(360)