

<<完美孕前准备大百科>>

图书基本信息

书名：<<完美孕前准备大百科>>

13位ISBN编号：9787121180606

10位ISBN编号：712118060X

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：史宏晖

页数：287

字数：432000

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>

## <<完美孕前准备大百科>>

### 前言

怀孕原本是件水到渠成的事，而现在却变得异常复杂，不孕、难孕的现象逐年增加，而且还时常有怪现象发生：费劲心思却不孕，一朝放松就马上怀孕了。

实际上，对怀孕的科学而又清晰的了解是前提，再加上夫妻间的密切配合，在天时地利人和的情况下，就能孕育出一个优质、健康的宝宝。

每一位父母都希望生出一个健康、聪明的宝宝，那么，如何才能做到优生呢？

影响受孕的遗传因素有哪些？

备孕夫妻怎样将身体调整至最佳状态？

受孕时，如何保证精子和卵子都处于高质量水平&hellip;&hellip;这一个个疑问都将在这本书中得到解决。

本书以孕前6个月、孕前3个月、孕前1个月以及孕前1周为时间线索，用通俗易懂、生动平实的文字，详细介绍了孕前进行身体检查的必要性、怎样排除影响孕育的疾病、有利于受孕的生活环境和作息习惯、孕前运动的要点与方法、孕前如何做好身体排毒、孕前营养补充、孕前的心理和物质准备以及最佳的受孕方法等内容。

从总体上介绍了备孕知识，帮助你认清备孕、怀孕是怎么一回事儿。

此外，本书还推荐了受孕的最佳时机以及合适的同房方式，千方百计地提高备孕夫妻的受孕概率，并介绍了科学合理的方法来帮助备孕女性判断自己是否怀孕。

当幸“孕”来临时，千万不可大意，稳稳保胎是关键。

如果暂时没怀上，也别太着急，放松心情，接受专业的不孕不育治疗，怀孕的可能性还是非常大的。

希望备孕夫妻们在认真地看完这一本书之后，能够对备孕和怀孕有一个清晰的认识，争取怀上最棒的一胎。

## <<完美孕前准备大百科>>

### 内容概要

受孕是一个特殊的生理过程，对于健康的夫妻来说，不主张太刻意去采取什么手段来干扰这个自然的过程。

但是，了解相关的基本常识有助于大大提高受孕的成功率。

并且，完美的孕前准备可以为胎宝宝的降临提供优质的孕育环境，确保胎宝宝从父母身上获得最佳的遗传基因。

选择什么时候怀孕最理想？

孕前需要做哪些检查，补充哪些营养？

身体有问题也能顺利怀上宝宝吗？

经过准备也没有怀上宝宝该怎么办？

本书将为您一一解答。

## <<完美孕前准备大百科>>

### 作者简介

中华医学会妇产科分会委员，北京协和医院妇产科主任医师，北京协和医院特需专家门诊专家，医学博士、教授，具有近20年丰富的临床经验和娴熟的手术技能。

发表学术论著10余篇，参与译著、编著图书多部，并一直热心公众健康教育，业余时间笔耕不辍，撰写并发表各类科普文章多篇。

## <<完美孕前准备大百科>>

### 书籍目录

绪论 有关备孕这件事儿，你该知道的  
什么时候是怀孕的最佳时期  
当父母的最佳年龄  
一年中哪些月份最适合怀孕  
打算怀孕了，是否具备下列条件  
必备的物质条件  
合适的环境条件  
成熟的心智条件  
从现在开始准备吧  
根据个人情况做孕前准备  
让我们至少提前半年制订怀孕计划吧  
备孕男女要做的事  
PART1 孕前必修课——怀孕、优生知识全攻略  
宝宝是从哪里来的  
我们身体的秘密  
精子和卵子结合为受精卵——胚胎的伊始  
怀孕分娩抢先知  
遗传和优生的秘密  
宝宝长得像爸爸还是像妈妈？

避开影响优生的因素  
让个子较矮的夫妻生出高个孩子的2个方法  
性生活与优生关系密切  
性生活要适量、有度  
不要在恶劣的天气下同房  
夫妻双方共享性高潮更易受孕  
两种最易受孕的同房体位  
在最佳受孕时段内隔日同房最易受孕  
晚9~11点是受孕的最佳时刻  
5大“黑色”时间不宜同房受孕  
良好的环境能让宝宝更健康  
有效避免胎儿先天氟中毒的措施  
补够碘，胎儿更健康  
防铅污染的措施  
警惕汞及其化合物的危害  
避开化学农药的危害  
避开电离辐射的隐形污染  
不要住在新装修的房子里  
避开家中影响优生的隐形杀手  
职业对优生的影响  
病毒、细菌等对优生的影响  
备孕女性的饮食  
备孕女性的饮食调养方案  
吃点适合自己的美味吧  
远离有碍怀孕的食物

<<完美孕前准备大百科>>

品一杯有益身体的香草茶吧  
有助于调经、缓解痛经的香草茶  
能有效治疗寒症的香草茶  
能帮助减肥的香草茶  
具有益气功效的香草茶  
备孕男性的饮食调养方案  
备孕男性的营养和优生  
备孕男性的饮食禁忌  
孕前应治愈的疾病  
牙病早治疗  
贫血  
结核病  
心脏病  
慢性肾炎  
高血压  
肝脏病  
糖尿病  
你所需要知道的优生怀孕禁忌  
孕前检查不能用婚前检查代替  
孕前女性对咖啡说NO  
备孕夫妻不要再喝碳酸饮料了  
备孕夫妻别再吃安眠药了  
孕前4周禁止照射X线  
备孕男性不宜使用电热毯  
剖宫产后2年内不宜怀孕  
子宫肌瘤术后调养好身体再怀孕  
孕前尽量避免接种疫苗  
PART2 女性疾病巧调养——将阻碍怀孕的疾病一一治愈  
早点远离月经不调  
你的月经正常吗  
孕前早治疗  
日常生活细节调养  
吃对食物巧调养  
和痛经说ByeBye  
你每次月经都很痛吗  
孕前早治疗  
日常生活细节调养  
吃对食物巧调养  
彻底征服女性的宿疾——带下  
你是否出现带下了  
孕前早治疗  
日常生活细节调养  
吃对食物巧调养  
区分开子宫出血和正常月经  
你是子宫出血症吗  
孕前早治疗  
日常生活细节调养

<<完美孕前准备大百科>>

吃对食物巧调养

温暖融化冰凉的寒症

你体寒吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

摆脱多囊卵巢综合征的最佳方法——减肥

你是多囊卵巢综合征吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

突发性痛经是患有子宫内膜异位症的警报

你是子宫内膜异位症患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

从对闭经的担忧中解脱出来吧

你是闭经患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

不容忽视的习惯性流产

你是习惯性流产患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

对子宫肌瘤绝对不能掉以轻心

你是子宫肌瘤患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

警惕盆腔炎

你患有盆腔炎吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

宫外孕后的自我调理方法

你是宫外孕患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

恼人的阴道炎快快远离

你是阴道炎患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

你贫血吗

## <<完美孕前准备大百科>>

贫血也对健康、怀孕有影响

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

将输卵管不通调养好

你是输卵管不通患者吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

怀孕前将痔疮彻底治愈吧

你得了痔疮吗

孕前早治疗

日常生活细节调养

吃对食物巧调养

PART3 怀孕前6个月——早准备、早安心

夫妻感情是需要经营的

夫妻间相处要宽容

夫妻相处的6大要诀

6大秘诀加深夫妻感情

夫妻生活7不宜

制订一个科学的孕育计划

互相商量要孩子的事

树立正确的生育观

女性生育对健康有益

将影响怀孕的压力和抑郁心情抛开吧

心理压力是顺利怀孕的障碍

抑郁症是怀孕的又一个拦路虎

抑郁症是顺利怀孕的障碍

创造一个易于受孕的环境

备孕夫妻要避开对胎儿有害的烟酒

备孕夫妻最好远离下列工作岗位

白领女性备孕须知

做好备孕的心理准备

人工流产后至少调养3个月再怀孕

备孕和怀孕过程中要警惕药物危害

运动健身、排毒做起来

排出损害宝宝健康的铅

备孕女性居家超有效瘦身操

多吃补精、助孕的食物

3种类型的备孕女性不同的营养需求

备孕女性需要摄入的重点营养素

备孕女性科学安排饮食的7个要点

备孕男性饮食建议

备孕男性一定要吃的补精食物

孕前检查必不可少

你做孕前检查了吗

孕前检查最好在孕前3~5个月进行



## <<完美孕前准备大百科>>

孕前检查的具体内容  
孕前检查的常规项目  
不要忽略遗传学咨询  
慢慢调整一下避孕方式吧  
非药物避孕的方法  
一定要知道的避孕误区  
这些人最好不服避孕药  
从现在开始纠正不良的生活方式吧  
孕前养成科学的生活方式  
孕前要注意的5个生活细节  
孕前注意下面的禁忌  
孕前解决厨房的3大危机  
孕前3个月要戒酒  
夫妻孕前3个月要戒烟  
备孕男性警惕影响生育能力的4大因素  
孕前3个月至分娩避免烫发  
如何养肾  
养肾是优生的关键  
孕前养成散步的好习惯  
散步的好处  
散步的要领  
PART4 怀孕前3个月——调养身体至最佳状态  
备孕女性稳定情绪的方法  
排除不必要的担心  
寄情于艺术欣赏  
备孕男性的心理准备也是必不可少的  
怀孕会影响正常的性生活  
开始承担起家务活  
对家庭的责任要增加  
不要急于怀孕的情况  
患有6类疾病的女性应做好孕前咨询和疾病评估  
新婚不宜马上怀孕  
散步的速度  
适宜进行散步的时间  
散步注意事项  
长期服用药物的人不要急于怀孕  
将可能影响怀孕的障碍一一清除吧  
女性要重视月经推迟现象  
要通过检查排除无卵型月经  
孕前要做好防疫工作  
乙肝丈夫须知  
警惕药物对身体的影响  
孕前要警惕颞关节异常  
运动让身体调养至最佳状态  
增强女性生殖器官机能的运动  
进行有氧运动, 减掉多余脂肪  
夫妻二人一起运动, 轻松易坚持

## <<完美孕前准备大百科>>

为怀孕做好营养储备

孕前3个月的饮食原则

提前3个月补充叶酸

叶酸能有效预防胎儿神经管畸形

孕前怎样补充叶酸

孕期怎样补充叶酸

备孕男性也要补充叶酸

需要重点补充叶酸的人群

可以吃富含叶酸的食物

PART5 怀孕前1个月——为怀孕做足准备

在温馨的环境下受孕

问卷调查：你的生活方式是否健康

打造舒适的、利于优生的家居环境

防止下列电器的电磁辐射

现在就为怀孕采购必需品吧

怀孕，你的钱准备够了吗

挑选孕妇装的小技巧

提早准备合适的内衣裤

提早准备

<<完美孕前准备大百科>>

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>