

<<完美56周备孕孕产坐月子同步全书>>

图书基本信息

书名：<<完美56周备孕孕产坐月子同步全书>>

13位ISBN编号：9787501981694

10位ISBN编号：7501981698

出版时间：2011-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵天卫 编

页数：382

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56周备孕孕产坐月子同步全书>>

### 内容概要

院长级专家，百万博友关注的人气博主赵天卫为您奉献《完美56周备孕孕产坐月子同步全书(附光盘)》，本书提供科学、全面、贴心的孕期指南，营养饮食、生活细节、完美胎教一本全。助你打造完美孕期生活，精彩度过最幸福的56周。

#### 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志特聘专家。

书籍目录

产检时间速查

几种特殊的孕期检查

测试：作好为人父母的准备好了吗

备孕男女最想知道的Q&A

第一篇 备孕从孕前3个月开始

备孕从孕前3个月开始

备孕第1周

全面准备拉开序幕

孕前储备充足的营养

开始补充叶酸

备孕第2周

坚持完成各项任务

执行健康饮食计划

注重碘的补充

防止病从口入

少吃辛辣食物

少吃高糖食物

备孕女性一定要拒绝烟酒

不要长期饮用矿泉水

别让化学美容品坏了“孕事”

长期服药者需谨慎

备孕第3周

建立科学的生活方式和习惯

体重管理很重要

孕前接种疫苗防疾病

备孕第4周

准爸爸健康与否也是优生优孕的关键

改变避孕方式

戒除有害精子健康的习惯

了解其他影响精子质量的因素

备孕第5周

剔除一切对孕育有害的因素

提前与牙医“约会”

创造良好的备孕环境

谨1真使用清洁用品

告别性感紧身衣

男性不当“胡须爸爸”

备孕男性提前做好

前列腺炎和腹腔疾病的防治

备孕第6周

准备工作，有条不紊

多吃有排毒作用的食物

多吃有利于胎宝宝大脑发育的食物

防辐射服不是万能的

孕前作好充分的心理准备

<<完美56周备孕孕产坐月子同步全书>>

男女都要做的疾病预防工作

备孕第7周

目标正在一步步接近

给不同备孕女性的孕前饮食建议

饮食健康对精子意义重大

第二篇 恭喜你，荣升为孕妈妈

第三篇 特别重要的产后第1个月

章节摘录

版权页：插图：虽然为了孕育而进行性生活让人感到有些严肃，但是对于夫妻双方来说同样是一件非常美妙的事情。

为了使这一时刻更加美好更让人回忆，还是制造一些浪漫吧。

当确认并准备在排卵期怀孕的时候，夫妻双方要提前做好各种准备，保持好心情，保持夫妻间的和谐，平时共同操持家务，增加生活情趣。

注意休息，加强营养，多进食优质蛋白质，如鱼、肉、鸡、蛋、奶等，以保持体力充沛。

每晚最好能一起甜蜜地进餐；饭后，夫妻双方边听音乐边交流感情，连续几天进行性生活，不采用避孕措施。

进行性生活时，要保持情绪愉悦，情感分外投入，并怀着美好的憧憬，极大限度地发挥各自的潜能，并尽量都能达到性高潮，获得性快感。

在这种情况下受孕，拥有高质量的胎宝宝的概率很高。

需要注意的是，不要为了考虑姿势而使性爱变得不自然。

因为说任何一种姿势“易受孕”都是相对的。

如果他不喜欢所谓的“易受孕”姿势，那就别让他为难了，毕竟要宝宝的过程也应该是快乐的。

另外，宝宝的到来很可能会使你的生活状态发生翻天覆地的变化，所以如果你喜欢激烈、刺激的游戏，现在再去最后疯狂一次吧！

编辑推荐

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>