

<<孕前准备必读>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备必读>>

13位ISBN编号：9787506482660

10位ISBN编号：7506482665

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：360

字数：312000

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>

## <<孕前准备必读>>

### 内容概要

随着年轻人优生意识的增强，年轻夫妇们对孕前准备阶段也越来越重视。但对于如何做好孕前准备，顺利妊娠并生育一个健康聪明的宝宝，许多夫妇们都不知该从何入手。

本书从孕前准备的重要性着手，将涉及影响怀孕的各种因素，如遗传、环境、生活方式、疾病等，都进行了详尽的阐述，并对大家所关心的孕前心理准备、婚后避孕、孕前检查与遗传咨询、孕前体质调养、不孕不育、生男生女、孕前生活方式的调整、饮食调养及排卵期的预测和提高受孕机会等，都给出了具体指导，帮助年轻的夫妇们在最佳的年龄和最好的时机，抓住好“孕”，让幸“孕”起航。

<<孕前准备必读>>

作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

<<孕前准备必读>>

书籍目录

第一篇 看一看，全面了解优生怀孕知识

优生怀孕的基本条件

男女生殖系统健康

女性体内激素正常分泌

女性卵子品质优良

男性精子充满活力

了解受孕的真相

女性排卵

男性射精

遗传对优生的影响

赋予生命的遗传密码

外貌特征的遗传

先天性缺陷--兔唇的遗传

子女血型的遗传密码

子女智力与遗传的关系

性格的遗传不会简单复制

遗传病的遗传方式

可能会遗传给子女的疾病

精卵结合成受精卵

受精卵在宫内着床

环境对优生的影响

高氟对优生的影响

缺碘对优生的影响

铅污染对优生的影响

化学农药对优生的影响

家庭精装修对优生的潜在影响

病毒、细菌对优生的影响

电磁辐射对优生的影响

噪声对优生的影响

夫妻情绪对优生的影响

孕前女性情绪不好，直接影响受孕

孕前男性情绪不佳，影响精子质量

心理过度紧张影响受孕

生活方式对优生的影响

经常熬夜对优生有影响

食品安全对优生的影响

烟酒对优生的影响

咖啡因对优生的影响

宠物对优生的影响

时刻警惕药物对优生的影响

科学性生活有利于优生

和谐美满的性生活有利于优生

性生活过频影响精子质量

过度禁欲会影响受孕

最有利于受孕的性交姿势

<<孕前准备必读>>

共享性高潮更有利于受孕  
选择最佳受孕时机有利于优生  
过早生育危害健康  
高龄生育有风险  
女性最佳生育年龄  
男性最佳生育年龄  
摆正心态，别把孕育当压力  
婚后不要马上怀孕  
夏末秋初是最佳的怀孕季节  
最好不要在冬春季节怀孕  
人工流产后半年再怀孕  
子宫肌瘤术后2年再怀孕  
剖宫产后2年再怀孕  
第二篇 想一想，做好当父母的心理准备  
做好要孩子的心理准备  
具备积极的生育态度  
准备要孩子要考虑周全  
树立生男生女一样的观念  
从心理上期待妊娠  
坦然接受孕期的各种变化  
做好受累的心理准备  
相信自己可以生一个可爱的宝宝  
男性要做好节欲的心理准备  
顺其自然，别给自己添压力  
自我释放压力的技巧  
孕前消除不必要的担心  
孕前忧愁抑郁善排解  
孕前戒怒杀手锏  
保持健康快乐的方法  
内向稳定型女性的心理调整  
内向不稳定型女性的心理调整  
外向稳定型女性的心理调整  
外向不稳定型女性的心理调整  
积极配合，和谐夫妻感情  
共同经营，让婚姻开出幸福之花  
婚姻也需要浪漫来点缀  
加深夫妻感情的5种方法  
说出来，不要只是把爱装在心里  
不要把自己的意志强加于人  
调整标准，把握现在的幸福  
夫妻之间要心理相容  
学一点夫妻相处的艺术  
夫妻之间要学会宽容  
积极化解夫妻之间的矛盾  
放松心情，静候好“孕”的降临  
孕前放松心情有妙方  
经常微笑面对每一天

<<孕前准备必读>>

第三篇 正确避孕，给自己一个宽裕的准备期

让好心情迎接优质的精子和卵子

了解常见的避孕方法

短效口服避孕药

长效口服避孕药

长效避孕针剂

避孕栓

避孕膏

阴道隔膜

避孕海绵

宫内节育器

皮下埋植避孕法

新婚夫妇的避孕指导

屏障避孕措施

激素避孕法

紧急避孕法

患病女性的避孕指导

高血压

心脏病

糖尿病

慢性肝炎

肺结核

癫痫

乳房疾病

慢性盆腔炎

阴道炎

避孕禁忌要清楚

安全期避孕并不安全

体外排精避孕不可靠

压迫会阴尿道避孕易失败

忌频繁使用紧急避孕药

月经量过多忌用节育环

不能使用避孕药的女性

忌服影响避孕效果的药物

备孕期间的避孕方法

避孕期间不要怀孕

停用避孕药6个月后再怀孕

准备怀孕首选避孕套

男用避孕套的正确使用

女用避孕套的使用

对避孕套过敏怎么办

避孕套破裂后的补救措施

抽时间做一个全面身体检查

第四篇 孕前检查，有针对性地调养你的体质

孕前检查很重要

受孕前需要查清的问题

月经异常早检查

## <<孕前准备必读>>

妇科内分泌检查  
子宫颈刮片检查  
需要进行卵子检查的对象  
白带异常检查  
尿常规检查  
乳房检查  
血常规检查  
糖尿病检查  
染色体检查  
肝功能检查  
麻疹抗体检查  
TORCH病毒检查  
微量元素检测  
口腔检查  
男性精液质量检测  
向专家进行遗传咨询  
通过遗传咨询可以阻断遗传病  
欲孕夫妻要重视遗传咨询  
有出生遗传病后代风险的对象  
遗传咨询越早越好  
遗传咨询的具体程序  
有遗传病者要进一步检查  
治愈妇科病，一“炎”不发迎好“孕”  
外阴瘙痒，难以启齿的痛苦  
真菌性阴道炎，坐卧不宁的痛苦  
滴虫性阴道炎，烧灼难耐性交痛  
盆腔炎，不孕的隐形杀手  
宫颈糜烂，妨碍精子进入宫腔  
子宫内膜异位症，易致宫外孕  
急性输卵管炎，阻碍正常排卵  
摆脱疾病困扰，做健康孕妈妈  
孕前纠正贫血，让好“孕”一路随行  
孕前治愈口腔疾病，孕期不再烦恼  
孕前控制高血压，母子平安少风险  
孕前有心脏病，怀孕要慎重  
及早治疗肺结核，安全怀孕更无忧  
孕前治疗慢性肾病，不让怀孕成负担  
孕前控制糖尿病，减小流产的风险  
身患肝炎及早治，避免垂直传染  
远离性病，健康生育无后顾之忧  
淋病，发病率最高的性病  
梅毒，准备怀孕者的大敌  
尖锐湿疣，两性均易感染的性病  
软下疳，男性是最大的感染者  
生殖器疱疹，乱交造成的后果  
非淋菌性尿道炎，容易被误诊的性病  
提前防疫，建立孕育防护墙

<<孕前准备必读>>

孕前必须接种风疹疫苗  
孕前必须接种乙肝疫苗  
根据情况选择甲肝疫苗  
根据情况选择水痘疫苗  
根据情况选择流感疫苗  
事后紧急注射狂犬疫苗  
规律起居，充分休息  
第五篇 注重孕前保健，用健康的身体迎接怀孕  
营造良好的睡眠环境  
不要等困了再睡觉  
养成良好的作息规律  
采取适合自己的睡眠姿势  
睡前保健让你睡个好觉  
提高睡眠质量要先睡心  
冬季不要过度使用电热毯  
孕前失眠要综合调治  
不宜趴着午睡  
注重细节，健康生活  
室内摆放花草有讲究  
室内芳香剂还是少用为妙  
孕前使用空调注意通风  
温水和冷水交替洗脸  
孕前注意口腔保健  
正确洗发，头发更飘逸  
勤洗澡有利于皮肤清洁  
冷热水交替浴可增强男性性功能  
正确清洗外阴的方法  
平时不要总用护垫  
不要等急了再如厕  
不要边如厕边看书  
饮食排毒，身体更健康  
看看你需要排毒吗  
科学饮水，排出体内毒素  
茶饮排毒，拥有健康更简单  
用食物清除体内的烟尘  
食醋排毒，一种简单的排毒方法  
禁食排毒，女性最喜欢的排毒方法  
素食排毒，一种健康的选择  
蔬果汁排毒，时尚的排毒方法  
衣着打扮，健康大方  
孕前女性不要穿紧身裤  
孕前女性不要穿露脐装  
孕前女性不要穿丁字裤  
孕前女性内衣穿着有讲究  
孕前女性不要染发烫发  
孕前女性不要化浓妆  
孕前女性不要涂指甲油



<<孕前准备必读>>

孕前男性不要穿紧身裤  
孕前男性不要留胡须  
孕前男性不要使用发胶  
健康工作，有张有弛  
孕前远离放射线领域  
孕前远离化工污染多的领域  
孕前职场女性忌化精致妆  
上班族不要在路边吃早点  
上班族不要在车上看书  
在办公室放盆绿色植物  
工作之余不时眺望远处  
工作时保持正确的坐姿  
办公室女性忌跷“二郎腿”  
孕前女性忌超负荷工作  
孕前男性不要久坐及憋尿  
孕前男性忌把手机放裤兜里  
使用笔记本电脑不要放在大腿上  
常处高温环境的工作要远离  
努力将体重控制到最佳状态  
第六篇 注重孕前调养，将身体调整到最佳状态  
过胖或过瘦都要调整体重  
育龄女性要警惕肥胖  
孕前过度减肥要不得  
孕前如何控制脂肪堆积  
瘦弱女性孕前如何增重  
孕前养肾，提高生育能力  
孕前不要有的7个伤肾习惯  
用黑色食物来养肾  
叩齿吞津，滋养肾精  
学会2套简易健肾操  
没事扭扭腰，肾精充足精神好  
经常走猫步对肾有好处  
男性常踮脚尖可强肾  
汇聚肾经元气多按太溪穴  
强肾补元按摩涌泉穴  
保养卵巢，让排卵更规律  
生孩子，关键在卵巢  
测一测，你的卵巢健康吗  
保养卵巢要少穿塑身内衣  
办公室女性要防“卵巢缺氧”  
别让压力导致卵巢早衰  
保养卵巢需因人因时而异  
卵巢保养重在平时呵护  
6大妙招让你的卵子更健康  
每天按摩保养卵巢  
瑜伽，保养卵巢的安全方式  
孕前保养卵巢注意事项

<<孕前准备必读>>

第七篇 孕前运动，全面提高身体素质

春夏秋冬，四季养生各不同

春季养生宜养阳

夏季养生防暑热

秋季养生宜养肺

冬季养生重养阴

适度运动为你带来好“孕”

孕前锻炼对怀孕有好处

制订一个孕前锻炼计划

有氧运动是健身的最佳选择

散步是最简易的运动方式

慢跑，可以增强心肺功能

游泳，帮助减肥的有氧运动

跳绳，简单灵活的有氧运动

运动可以帮你控制体重

仰卧起坐锻炼腹肌

垫上运动，轻轻松松去除赘肉

普拉提运动，增强机体柔韧性

凯格尔运动，增强骨盆底肌肉力量

孕前运动注意事项

职场女性孕前保健操

缓解疲劳保健操

颈椎保健操

保健按摩操

背部保健操

蹲起保健操

足部保健操

毛巾保健操

地板保健操

性保健操

孕前男性常运动可增强生殖功能

跑步，强身健肾更壮骨

经常游泳对男性最有益

哑铃，强健肌肉的常规“武器”

男性也可练习普拉提

可增强男性性功能的保健操

男性过度锻炼有损生育能力

男性运动后不能做的4件事

孕前女性需要重点补充的营养素

蛋白质，生命的物质基础

脂肪，为健康怀孕“加油”

碳水化合物，为生命提供能量

叶酸，预防胎儿神经管畸形

第八篇 均衡饮食，为怀孕储备营养

孕前科学安排饮食，均衡摄取营养

增加营养应因人而异

注重食物的搭配

<<孕前准备必读>>

远离食物污染  
孕前饮食要清淡  
纠正偏食补救营养不良  
孕前忌空腹吃糖  
孕前吃零食要精挑细选  
改变饮浓茶的习惯  
含咖啡因的饮料或食品少吃  
孕前每日饮食安排  
孕前女性饮食调养最佳方案  
肥胖型女性的饮食调养  
普通型女性的饮食调养  
素食型女性的饮食调养  
消化不良型女性的饮食调养  
神经质型女性的饮食调养  
贫血女性要注意补血  
维生素C，为卵子提供养分  
维生素E，提高女性生育能力  
钙，预防骨质疏松  
铁，合理摄入防贫血  
碘，孕前补充效果更好  
锌，促进生殖腺功能  
铜，促进铁的吸收和利用  
巧选食物，孕前女性要善补气血  
糯米，冬季补气的好食物  
黑芝麻，传统的滋养强壮品  
红薯，廉价的益气通气食物  
土豆，十全十美的补气食物  
山药，药食两用的保健食物  
胡萝卜，补血“小人参”  
南瓜，女性补血的妙品  
番茄，神奇的菜中之果  
红枣，益气养血的佳品  
蜂蜜，女性最难舍的益气食物  
猪肝，理想的补血佳品  
猪血，补血养颜又排毒  
驴肉，补气养血的滋补品  
牛肉，气血双补的味美食物  
黑木耳，益气补血的著名山珍  
孕前男性也要注意补充营养  
孕前男性要补充能量  
优质蛋白质可提高精子的质量  
补充矿物质，提高生育能力  
维生素C，男性精子的“保护伞”  
叶酸可提高男性精子质量  
补锌可提高男性精子活力  
孕前男性饮食有讲究  
提高男性生育能力的食物

<<孕前准备必读>>

男性要吃的补精食物  
戒除影响生殖功能的坏习惯  
吃壮阳菜应审时度势  
不要错把番茄当壮阳菜  
不要喝碳酸饮料  
孕前注意月经期保健  
月经对女性的好处  
月经期要做到劳逸结合  
月经期适当饮用红糖水  
勤换卫生巾、卫生棉条或卫生栓  
使用卫生巾要注意  
月经期洗澡要注意  
月经期瘙痒别用力搓洗  
月经期避免感染  
月经期不宜捶腰背  
调节情绪，保持心情舒畅  
月经期饮食原则  
月经期饮食禁忌  
月经期的中医调理  
月经期运动的好处  
月经期运动注意事项  
月经期用药要谨慎  
月经不调要及早调治  
月经过多的调理  
月经过少的调理  
月经过频的调理  
月经稀发的调理  
痛经的护理与调养  
闭经的治疗与生活调理  
第九篇 孕前调顺月经，让好“孕”来得更容易  
全面规划，静候幸“孕”的降临  
第十篇 幸“孕”就要降临，一切尽在掌握之中  
受孕前做到心中有数，女性“孕力”自测  
受孕前做到心中有数，男性“孕力”自测  
未雨绸缪，孕前要做好的4件事  
自查落实，孕前要注意的4件事  
财务预算，为怀孕算一笔账  
做好日常消费计划，积极储蓄  
掌握方法，准确预测排卵期  
基础体温法  
宫颈黏液法  
排卵试纸测试法  
日程表推算法  
经间痛感觉法  
避孕优生镜检测法  
B超监测法  
忌用药物促进排卵

<<孕前准备必读>>

让生物钟高潮期与排卵期叠加  
了解人体生物钟  
生物钟低潮期不宜受孕  
避开生物钟低潮期的方法  
人体生物钟的计算方法  
选择生男生女，好“孕”圆你好梦  
阻断伴性遗传，生孩子要选择性别  
男性基因异常要生男孩  
女性基因异常要生女孩  
男性的精子决定孩子性别  
酸碱体质对胎儿性别的影响  
饮食对胎儿性别的影响  
时间因素对胎儿性别的影响  
其他因素对胎儿性别的影响  
生男孩的饮食建议  
要生男孩，排卵期前适当禁欲  
女方感受性高潮有助生男孩  
生女孩的饮食建议  
要生女孩，男性每周射精一次  
避开排卵期同房有助于生女孩  
可以提高受孕成功率的方法  
呵护子宫，受精卵着床更顺利  
孕前呵护子宫的几个要点  
排卵期前适当节欲  
营造良好的性爱环境  
用浪漫的音乐来助“性”  
安排在最佳时刻同房  
浓情蜜意有利于受孕  
第十一篇 不孕不育及早治，别让人生留遗憾  
男性不育要找原因  
影响男性生育的生理原因  
精液质量对男性生育能力的影响  
导致男性不育的生活因素  
女性不孕要查清真相  
女性不孕的一般因素  
影响女性不孕的生理因素  
影响女性不孕的男女双方因素  
导致女性不孕的生活因素  
不孕不育夫妻的家庭调养  
不孕不育夫妻的生活指导  
男性不育的中医调理  
肾阴亏虚的饮食调养  
肾阳不足的饮食调养  
湿热蕴结的饮食调养  
气血两虚的饮食调养  
频繁遗精的饮食调养  
女性不孕的中医调理

<<孕前准备必读>>

肾虚不孕的饮食调养  
肝郁不孕的饮食调养  
痰湿不孕的饮食调养  
血瘀不孕的饮食调养  
不孕不育夫妻的求医指导  
不孕不育夫妻的就诊方法  
男性不育的医学检查  
女性不孕的医学检查  
心理疗法是第一治疗措施

## &lt;&lt;孕前准备必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：优生怀孕的基本条件 男女生殖系统健康 受孕是一个比较复杂的过程，要完成这个过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件：男性的睾丸能产生正常的精子。

正常成年男性一次射出的精液量为2~6毫升，每毫升精液中的精子数应在2000万以上，有活动能力的精子达60%以上，精子的畸形率不超过15%。

如精子达不到上述标准，就不容易使女性受孕。

女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。

对于卵巢功能不全或月经不正常的女性，就不容易受孕。

在女性排卵期前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇受精。

正常而又通畅的生殖道。

整个精子的必经之路，包括男性附睾、输精管、尿道，女性阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管，这条必经之路必须畅通无阻。

否则，就不容易使女性受孕。

精子和卵子在壶腹部相遇，精子有能力进入卵子，两者结合成受精卵。

受精卵能借助输卵管的蠕动向子宫腔移行，并被送到子宫腔。

子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。

如受精卵提前或推迟进入子宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不可能怀孕。

只要上述任何一个条件受到破坏，则不能正常妊娠。

第一篇看一看，全面了解优生怀孕知识 女性体内激素正常分泌 卵子平时缩在卵巢里以卵泡的形式存在。

因为卵泡发育成熟成为卵子排出，是个复杂的过程，至少需要6种激素团结合作，所以体内激素正常分泌成为排卵的必要条件。

月经要有规律 激素控制月经周期，所以月经是激素正常与否的信号。

痛经、经期提前或推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少，这些都是身体在向你报警！

工作压力大、精神紧张最易引起月经失调。

在“职业需要”这个强大的理由面前，如果没有影响到工作，许多女性就忍了，总在心里安慰自己“准备怀孕时，我会花半年时间好好调养的”。

于是“例假”完全没有了“例”的概念，完全随“经”所欲了。

而规律的月经才是“孕力”的保障。

体重不要过重 雄激素不是男性的专利，女性体内也有少量，与雌激素保持在相当的比例，相安无事。

如果女性体内脂肪过多，雄激素就会增加，使雄激素与雌激素的比例失调，出现卵巢疾患而使怀孕的概率减少。

控制焦虑激素 女性可能比男性更耐受压力，但当工作紧张、人际关系紧张、婚姻出现问题时，女性更容易情绪波动、焦虑不安。

据研究显示，压力持续存在或经常发生时，体内会大量产生一种叫做可的松的“焦虑激素”，加重紧张感。

女性单一品种的激素分泌过多打破了原有的激素平衡，导致内分泌紊乱，其中促卵泡激素水平大大升高，影响了卵巢排卵能力。

千万别尝试以不良应对不良，吸烟、饮酒、暴饮暴食都非减压良方。

如果为了减压，有很多方式可供选择，例如冥想、瑜伽，或者干脆写一本压力日记，把压力放在纸上，远离自己，就能更客观地评价压力问题，找到解决途径。

## <<孕前准备必读>>

### 编辑推荐

《孕前准备必读》编辑推荐：科学权威、全面实用、阅读轻松！  
年轻夫妇必知的优生怀孕常识精心准备，守候幸“孕”。  
全新的孕育理念助你踏上幸“孕”旅程，权威孕育专家精心打造的孕前准备手册。  
一部包括心理准备、生理准备、知识准备的孕前准备全书，集采众长，多名专家联手执笔。  
全面实用：点多面广，孕前细节一网打尽。  
阅读轻松：结构紧凑，众多要点一目了然。



<<孕前准备必读>>

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>