

<<孕前三个月怀孕准备期>>

图书基本信息

书名：<<孕前三个月怀孕准备期>>

13位ISBN编号：9787509139776

10位ISBN编号：7509139775

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王丽茹 编

页数：143

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>

## <<孕前三个月怀孕准备期>>

### 前言

据调查，青年男女怀孕有35%没有计划，还有47%的人虽有怀孕计划，但没有怀孕准备，只有18%的人是有计划有准备地怀孕，这对优生优育极为不利。

“凡事预则立，不预则废”。

生育也是一样，必须预先有所准备。

怀孕前3个月是怀孕的准备时机，是实现优生优育的第一步。

因此，要做好以下准备。

1.要做好身体检查，调节生活方式，保证“种子”优良，“土地”肥沃，是优生的关键。

2.夫妻准备怀孕时，要加强饮食调理。

孕妇必须检查营养状况，补充必需的和缺乏的营养成分，确保怀孕前3个月营养充足，这对胎儿正常发育十分重要。

3.心理准备很重要。

夫妻双方心理健康，对生一个健康的宝宝有所准备，这对母子健康都有益，因为母亲的心理负担会直接影响胎儿。

4.环境及物品准备，主要做好孕妇怀孕期间所需物品的准备，比如准备孕妇的衣服、鞋子等。

5.孕前疾病预防，主要预防遗传病和常见病、传染病，防止下一代的生理缺陷，提高生育质量，为优生优育打好基础。

## <<孕前三个月怀孕准备期>>

### 内容概要

编者从每对夫妻都希望孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为出发点, 详细介绍了孕前生活方式准备、营养准备、心理准备、环境及物品准备、疾病预防、孕前检查、最佳受孕条件、妊娠判断及不宜怀孕或慎重怀孕的情况等。

《孕前三个月怀孕准备期》内容通俗易懂, 实用性强, 适合计划怀孕的青年男女阅读。

## <<孕前三个月怀孕准备期>>

### 书籍目录

#### 一.生活方式谁蚤

##### (一)运动健身

- 1.孕前运动健身有益
- 2.安排好孕前健身运动
- 3.孕前宜多散步
- 4.孕前做跳绳运动
- 5.参加慢跑
- 6.瑜伽健身
- 7.常做养肾操
- 8.准备要宝宝的男性应暂时告别骑车运动
- 9.想生宝宝多按摩腹股沟
- 10.运动健身应注意的事项
- 11.月经期健身注意要点

##### (二)日常保健

- 1.孕前准妈妈应将体重调整到最佳状态
- 2.准爸爸不要超重
- 3.孕前要有好的生活方式
- 4.保持适度、良好睡眠
- 5.临睡前宜做好5件事
- 6.育龄男性趴着睡，精子易受伤
- 7.不宜用化妆品
- 8.孕前准妈妈慎用洗涤剂
- 9.牙没事，孕前也要洗洗牙
- 10.孕前要改变久坐的习惯
- 11.孕前要少逛大型商场
- 12.孕前3个月要远离宠物
- 13.孕前不要养鸟
- 14.孕前使用空调宜注意室内通风
- 15.孕前宜注意提防家庭中的无形杀手
- 16.准爸爸要警惕的高温因素
- 17.孕前要注意清洁自身的污染
- 18.关心性器官卫生
- 19.性生活前后更不能洗热水浴
- 20.性爱时间不宜过长
- 21.孕前要调整避孕方法
- 22.手机不宜放裤袋
- 23.远离有害的工作
- 24.孕前要戒毒
- 25.日常生活中注意肾的保养
- 26.调整居家物品位置以保安全
- 27.孕前宜注意经期保健
- 28.孕前要保护好乳房

#### 二、营养谁蚤

#### 三、心理谁蚤

#### 四、环境和物品准备

<<孕前三个月怀孕准备期>>

- 五、疾病的预防
- 六、不宜或慎重怀孕09情况
- 七、最佳受孕条件
- 八、其他孕前必备常识
- 九、祝贺你怀孕了

## <<孕前三个月怀孕准备期>>

### 章节摘录

插图：要生一个健康聪明的宝宝，在孕前一定要注意养肾。

肾健康是优生的基础。

五脏六腑的精华均藏在肾中，肾中藏精并非单对男性而言重要。

肾中精华充实，则身体强壮，精神焕发；肾亏不足，则筋骨懈惰，命折寿夭，无论男女均是如此。

(1) 抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3-5次，然后右臂放于腿上，左手做抛物动作，与右手动作相同，可做5遍。

(2) 荡腿：端坐，两腿自然下垂，先慢慢左右转动身体3次，然后两脚悬空，前后摆动十余次，此动作可活动腰、膝，有益肾强腰功效。

(3) 摩腰：端坐，宽衣，腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度，再将双手置于腰间上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。

搓摩腰部，实际上是对腰部命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。

因此，搓摩腰部可起到疏通经络、引气治血，温肾壮阳的作用。

(4) 弯腰：直立，双脚并拢，两手交叉上举过头，然后弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，可连续做十余次，常做可固肾气。

## <<孕前三个月怀孕准备期>>

### 编辑推荐

《孕前三个月怀孕准备期》：孕前营养饮食准备，心理准备、物质准备，生育知识、孕前疾病预防，最佳受孕条件……“凡事预则定，不预则废”，生孩子也是一样，必须预先有所准备。

<<孕前三个月怀孕准备期>>

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>