

<<不可不知的365个孕前准备常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个孕前准备常识>>

13位ISBN编号：9787513208079

10位ISBN编号：7513208077

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：夏颖丽，郑卫红 著

页数：236

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>

## <<不可不知的365个孕前准备常识>>

### 内容概要

提前做好怀孕的准备，就像栽树、种花之前，先要施基肥，翻整耕地一样，夫妇双方在孕前也需要掌握必备的孕产知识，合理、科学地安排日常生活，储备足够的营养，把生理、心理状态调整到最佳，以迎接“种子”，为怀上合格优良的宝宝而努力。

## <<不可不知的365个孕前准备常识>>

### 作者简介

夏颖丽 毕业于首都医科大学，现任清华大学第一附属医院妇产科主任，北京市朝阳区危重孕产妇抢救专家组成员。

从事妇产科工作多年，擅长高危妊娠的管理，妊娠合并症、并发症及分娩期并发症的诊断和处理，危重症孕产妇的救治等。

具有极为丰富的理论和临床经验。

郑卫红 毕业于中南大学湘雅医学院，现为北京华信医院妇产科副主任医师。

从事妇产科临床工作和婴幼儿健康管理多年。

尤其擅长对妊娠合并症、分娩期并发症的诊治。

对产褥期的管理也具有丰富的临床经验。

## <<不可不知的365个孕前准备常识>>

### 书籍目录

- Part1 你想要个小宝宝 怀孕？  
你准备好了吗怀孕前要制订一个家庭计划吗？  
/2如何正确把握孕前的心绪？  
/3夫妻关系对生育有影响吗？  
/3夫妻如何创造和谐家庭氛围？  
/4如何建立良好的婆媳关系？  
/4如何建立与对方亲属的良好关系？  
/5如何建立良好的同事关系？  
/5树立生男生女都一样的新观念/5受孕心理对胎儿有什么影响？  
/6哪些不良心理会影响受孕？  
/7对生育应抱有什么样的态度？  
/7迎接受孕应做好哪些心理准备？  
/8不良情绪对受孕有什么影响？  
/9孕育带给女性什么好处？  
/9孩子会成为我的情敌吗？  
/10面对升职，怀孕该如何选择？  
/11工作不稳定时想怀孕，该怎么办？  
/11边工作边怀孕有什么好处？  
/11丈夫现在不想要宝宝，该怎么办？  
/12如何克服对生育的恐惧心理？  
/13怀孕会让人记忆力下降吗？  
/13为何要做好孕期理财？  
/14生育一个宝宝要花多少钱？  
/15备孕知识：生儿育女的生理基础男性生殖系统的构造是怎样的？  
/16男性生殖系统如何发挥生理机能？  
/16女性生殖系统的构造是怎样的？  
/17女性生殖系统如何发挥生理机能？  
/18女性生殖活动中什么在起主导作用？  
/19男女两性的生理区别在哪里？  
/20何谓精子？  
/20何谓卵子？  
/21排卵与月经是什么关系？  
/22受精是怎样发生的？  
/23受精之后会发生什么？  
/23双胞胎是如何形成的？  
/24如何做好经期卫生？  
/24女性应如何保护子宫？  
/25Part2 关注优生——给宝宝好的遗传Part3 孕前检查——健康孕育的护航舰Part4 计划受孕——你需要医生的指导 Part5 你的健康很重要——疾病与药物的影响Part6 关注外部环境——创造更好的受孕条件 Part7 生活起居——助孕的细节 Part8 孕前饮食调养——打造完美内环境 Part9 夫妻配合——男人要做些什么 Part10 浪漫制造——正在进行时Part11 新生命起步了 附录 孕前档案

## <<不可不知的365个孕前准备常识>>

### 章节摘录

版权页：插图：001 怀孕前要制订一个家庭计划吗？

结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

婚后想要孩子夫妇应尽早制订家庭计划，在适孕期内怀孕生子，迎接新生命加入家庭。

怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在身心强健、有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

首先，应该确定要不要孩子。

有的家庭中因有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生咨询，充分沟通，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，准父母首先要做的就是用一个好的心态去面对怀孕这件事。

如果短期内或者长时间怀孕不成功，更要调整好心态，以一份放松心情调适生活中的紧张焦虑情绪，这样既有助于怀孕，也对日后宝宝的成长有莫大的影响。

夫妻都要共同负起责任，须对双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩儿出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

002 如何正确把握孕前的心绪？

准备要宝宝的夫妻在孕前的情绪和心境方面所持的状态，与孕期中母子的健康有着微妙的关系。

情绪是人的心理活动的外在表现。

在性质方面表现为积极的、消极的和不确定的3种状态。

这3种状态的形成，与一个人的期望值和实现值之间所表现的关系有着密切联系。

比如，一对夫妻希望很快地顺利怀孕，但由于各方面原因未能如愿，这时就有可能导致；当极的或不确定的情绪状态产生。

心境是一种微弱、平静而持久的，带有渲染性的情绪状态。

往往在一段长时间内影响人的言行和情绪。

心境具有弥散性，当人具有了某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。

夫妻之间，彼此的心境有强烈的感染性，它的形成与社会、家庭、生活、工作和环境等因素有关。

因此，善于协调上述各种因素，特别是善于处理上述因素所导致的夫妻之间的矛盾，就成为保持良好的孕前心绪的前提。

<<不可不知的365个孕前准备常识>>

媒体关注与评论

- Part1 你想要个小宝宝 怀孕,你准备好了吗 001 怀孕前要制订一个家庭计划吗?  
002 如何正确把握孕前的心绪?  
003 夫妻关系对生育有影响吗?  
004 夫妻如何创造和谐家庭氛围?  
005 如何建立良好的婆媳关系?  
006 如何建立与对方亲属的良好关系?  
007 如何建立良好的同事关系?  
008 树立生男生女都一样的新观念 009 受孕心理对胎儿有什么影响?  
010 哪些不良心理会影响受孕?  
011 对生育应抱有什么样的态度?  
012 迎接受孕应做好哪些心理准备?  
013 不良情绪对受孕有什么影响?  
014 孕育带给女性什么好处?  
015 孩子会成为我的情敌吗?  
016 面对升职,怀孕该如何选择?  
017 工作不稳定时想怀孕,该怎么办?  
018 边工作边怀孕有什么好处?  
019 丈夫现在不想要宝宝,该怎么办?  
020 如何克服对生育的恐惧心理?  
021 .....

## <<不可不知的365个孕前准备常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的365个孕前准备常识》编辑推荐：80后备孕妈妈最应该补习的孕育常识。  
新的家庭必将孕育新的生命。

孕育，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。

能够拥有一个健康的宝宝，是天下所有想要成为妈妈的女性的心愿。

十月的怀胎不单单是怀孕的十个月，还应当包括孕前几个月甚至更长时间的准备时期。

《不可不知的365个孕前准备常识》简明扼要地介绍365个备孕夫妇必须知识的孕前准备常识。

<<不可不知的365个孕前准备常识>>

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>