

<<最新孕前调养大百科>>

图书基本信息

书名：<<最新孕前调养大百科>>

13位ISBN编号：9787537557887

10位ISBN编号：7537557888

出版时间：2013-5

出版时间：李红霞 河北科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：李红霞

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>

<<最新孕前调养大百科>>

内容概要

长期以来，结婚生子被认为是顺理成章的事。

即便是现在，仍有许多人没有从这一固有模式中走出来。

其实，对优生来说，孕前准备非常重要。

只有超前一步，做好优生知识储备，并以自己了解的优生知识去落实孕前需要关注的一些问题，如遗传、环境、生活方式及怀孕时机等，让自己以良好的精神状态等待幸“孕”的降临，才能在正确的时间拥抱好“孕”。

优生专家+妇幼保健专家，为你指点迷津。

你想知道的+你不知道的，尽在《最新孕前调养大百科》中。

《最新孕前调养大百科》通俗易懂的语言+精美的图片，让你一目了然。

科学的优生方法，让你一学就会。

本书由李红霞编著。

书籍目录

第一篇 超前一步,做好优生知识储备 优生必备的“硬件” 男女双方身体健康 男女生殖系统健康 女性体内激素分泌正常 卵子的品质优良 保持阴道正常的细菌环境 了解女性阴道分泌物——白带 了解宝宝未来的“房子”——子宫 了解存放卵子的“仓库”——卵巢 了解受精卵游向子宫的通道——输卵管 了解女性月经期与排卵期 正常的月经具有一定规律 月经正常不一定会排卵 了解男性生成精子的源头 了解男性发射精液的器官 男人要保护好的要害部位 精液颜色中透露的健康信息 影响精子质量的各种因素 遗传对优生的影响 赋予生命的遗传密码 会遗传的容貌特征 血型遗传的一般规律 血型不合会导致新生儿溶血症 智力可遗传,还需后天努力 性格会遗传,后天仍可塑 遗传病对优生的影响 值得警惕的遗传病 环境对优生的影响 高氟环境对优生的影响 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 电磁辐射对优生的影响 家庭精装修对优生的潜在影响 噪声对优生的影响 不良情绪对优生的影响 心理过度紧张影响受孕 心理压力过大影响优生 孕前焦虑可导致排卵不规律 孕前忧郁是怀孕的大敌 孕前男性情绪不佳影响精子质量 生活方式对优生的影响 经常熬夜对优生有影响 烟酒对优生的影响 食品安全对优生的影响 咖啡因对优生的影响 宠物对优生的影响 慢性疾病对优生的影响 患高血压的女性如何对待怀孕 高血压对怀孕的影响 患心脏病的女性如何对待怀孕 哪些心脏病患者不能怀孕 患肺结核的女性如何对待怀孕 怀孕对肺结核的影响 患糖尿病的女性如何对待怀孕 怀孕对糖尿病的影响 患肝炎的女性如何对待怀孕 怀孕对肝炎的影响 患肾炎的女性如何对待怀孕 怀孕对慢性肾炎的影响 药物对优生的影响 比较明确有害的药物 怀孕时机对优生的影响 婚后不宜很快怀孕 过早生育影响身体健康 高龄生育有致畸风险 理想的怀孕年龄 春季怀孕的利与弊 夏季怀孕的利与弊 秋季是理想的怀孕季节 不要强求在秋季怀孕 冬季怀孕的利与弊 人工流产后不要急于怀孕 子宫肌瘤术后两年再怀孕 性生活对优生的影响 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 共享性高潮更有利于受孕 了解怀孕的真相 男子射精 女子排卵 精卵结合 受精卵着床

第二篇 从心开始,做好怀孕的心理准备 做好当父母的心理准备 具备积极的生育态度 做好充分的心理准备 尊重自己的真实想法 树立生男生女都一样的观念 愉快地接受孕期的各种变化 做好受累的心理准备 坚信自己能做一个好妈妈(爸爸) 摆正心态,别把孕育当压力 孕前消除不必要的担心 心理 顺其自然,别给自己添压力 孕前缓解压力的技巧 孕前忧愁抑郁善于自我排解 好心情从协调夫妻感情开始 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4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 学一点夫妻相处的艺术 夫妻之间也要想到宽容 积极化解夫妻之间的矛盾 科学应对,赶走不良情绪 缩短坏情绪的时间 想哭就哭,发泄不良情绪 用音乐缓解不良情绪 每天都有一个好心情 平衡情绪的方法 孕前戒怒杀手铜 内向稳定型的心理调整 内向不稳定型的心理调整 外向稳定型的心理调整 外向不稳定型的心理调整 释放心情,快乐迎好“孕” 孕前加强自我心理调节 充满信心,勇于接受挑战 在生活中经常微笑 保持健康快乐的方法 充满期待地迎接妊娠到来 让好心情迎接优质的精子和卵子

第三篇 求助专家,做好孕前检查与咨询 孕前检查,男女都要做 孕前检查很重要 检查时医生会问的一些问题 月经异常要尽早检查 孕前女性常规检查项目 孕前女性特殊检查项目 孕前男性检查项目 找时间做一个遗传咨询 有必要做一个遗传咨询 欲孕夫妇要重视遗传咨询 遗传咨询包括夫妻双方 有出生遗传病后代风险的夫妇 遗传咨询的具体程序 生女孩要关注的遗传病 只会遗传男宝宝的遗传病 有遗传病可能要进一步检查 不孕不育一定要及早治 女性不孕的一般因素 影响女性不孕的生理因素 导致女性不孕的生活因素 影响女性不孕的男女双方因素 影响男性生育的生理原因 精液质量对男性生育的影响 导致男性不育的生活因素 不孕不育夫妇的生活指导 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 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 不孕不育的就诊方法 男性不育的医学检查 女性不育的医学检查 心理疗法是第一治疗措施 孕前防疫,建好安全防护墙 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

第四篇 孕前调养,全面提高身体素质 孕前将体重调整到最佳状态 孕前过胖或过瘦都要调整体重 育

<<最新孕前调养大百科>>

龄女性要警惕肥胖 孕前控制脂肪的方法 孕前过度减肥要不得 瘦弱女性孕前如何增重 孕前保养身体小窍门 肾气充足才能孕育健康宝宝 肾是优生的关键 精亏肾衰影响优生 孕前不要有的6个伤肾习惯 养肾还要防肾损害 养肾关键在于日常保健 叩齿吞津, 滋养肾精 经常做这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 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 每天按摩保养卵巢 6大妙招让你的卵子更健康 瑜伽, 保养卵巢的安全方式 孕前保养卵巢注意事项 调顺月经, 让好“孕”如期而至 月经对女性的意义 月经期注意劳逸结合 月经期避免感染 注意月经期的卫生 月经期避免下身受凉 月经期瘙痒不要用力搓洗 月经期要保持心情舒畅 月经期运动的好处 月经期运动要小心 月经期的饮食原则 经期适当饮用红糖水 月经期的饮食禁忌 痛经的自我护理与调养 月经过少的原因 月经稀发的原因 月经过频的原因 月经过多的原因 月经过少的治疗与调理 月经稀发的治疗与调理 月经过频的治疗与调理 月经过多的治疗与调理 月经不调的饮食调理 保养子宫, 让受精卵着床更顺利 呵护子宫, 受精卵着床更顺利 孕前呵护子宫的几个要点 子宫后位易导致不孕 长期仰卧易致子宫后位 如何让子宫处于最佳受孕位 易致女性宫寒的原因 女性保养子宫要注意暖宫 造成女性宫寒的原因 宫寒女性的暖宫方法 冬季暖宫多吃补气暖身食物 保护子宫, 婚后定期健康检查 治愈妇科病, 用健康的身体迎接好“孕” 外阴瘙痒 真菌性阴道炎 滴虫性阴道炎 细菌性阴道炎 盆腔炎 宫颈糜烂 子宫内膜异位症 急性输卵管炎 第五篇 加强锻炼, 强健你们的体魄 孕前就要养成运动的好习惯 孕前运动对女性的好处 孕前运动对男性的好处 孕期运动应科学合理 选择最佳运动时间 孕前运动注意事项 避免健身运动中的误区 警惕运动中的危险信号 避免长久持续运动 男性过度锻炼有损生育能力 孕前女性选择适合自己的运动方式 制定一个孕前锻炼计划 孕前首选有氧运动 散步是最简单的有氧运动 游泳, 帮助减肥的有氧运动 跳绳, 简单灵活的有氧运动 慢跑, 可以增强心肺功能 凯格尔运动, 增强盆底肌肉力量 普拉提运动, 男女都可练的垫上运动 孕前男性选择适合自己的运动方式 跑步, 最有效的有氧运动 游泳, 对男性健康最有益 哑铃, 强健肌肉的常规“武器” 可增强男性性能力的保健操 第六篇 科学饮食, 为怀孕储备充足的营养 孕前建立良好的饮食习惯 孕前饮食基本原则 合理搭配, 吃出营养 纠正偏食的坏习惯 多吃水果和蔬菜 常吃适量动物蛋白 饮食少盐宜清淡 早餐要讲究质与量 午餐适当多吃一些 晚餐少量要清淡 孕前女性饮食调养指南 孕前女性要提前3个月补充叶酸 孕前补钙可防孕期骨质疏松 孕前补碘可防胎儿智力缺陷 孕前补铁预防缺铁性贫血 增加营养应因人而异 普通女性的饮食调养 肥胖女性的饮食调养 素食女性的饮食调养 消化不良女性的饮食调养 神经质女性的饮食调养 不易受孕型女性的饮食调 有助孕前女性补气血的食物 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, 平民的补血“小人参” 南瓜, 女性补血的妙品 番茄, 神奇的菜中之果 猪肝, 理想的补血佳品 猪血, 补血养颜又排毒 芦笋, 补充叶酸防贫血 驴肉, 补气养血的滋补品 牛肉, 气血双补的红色食物 黑木耳, 益气补血的著名山珍 红枣, 益气养血的补益佳品 蜂蜜, 女性最难舍的益气食物 孕前男性饮食调养指南 孕前男性要注意补锌 优质蛋白质可提高精子的质量 维生素C是男性精子的“保护伞” 孕前男性补充叶酸可提高精子质量 孕前男性一定要吃的补精食物 吃壮阳菜应审时度势 不要错把番茄当壮阳菜 第七篇 从细节入手, 改变不良生活方式 营造舒适的居室环境 居室环境的基本要求 注重室内色彩搭配 孕前不要住进刚装修的房子里 家庭装修污染自测 预防居室环境污染 常见的居室空气污染 室内忌用芳香剂 卧室应经常通风换气 可以清除室内污染的花草 不宜长期放在室内的花卉 避免人为噪声 别让地面成为污染源 让卫生间真正卫生起来 建立科学的起居规律 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 午睡充电, 要让身体更舒适 孕前失眠要综合调治 看电视时注意卫生保健 不要频繁逛街 避免经常泡舞厅 不要过度K歌 性生活频率要适度 科学安排性生活时间 同房前注意性器官的卫生 性生活前不宜洗热水浴 性生活持续的时间要适度 衣着打扮以健康为重 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 孕前不要每天浓妆艳抹 孕前女性不要涂指甲油 孕前女性不要染发烫发 孕前男性不要穿牛仔裤 孕前男性不要使用发胶 孕前生活细节要注意 孕前要避免电磁辐射 搞好厨具卫生利优生 洗涤剂是孕卵的隐形杀手 孕前男性不要常处

<<最新孕前调养大百科>>

高温环境 冬季不要过度使用电热毯 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 勤洗澡有利于保健 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 不要边如厕边看书第八篇 未雨绸缪, 职场女性要精心备孕 孕前防止职业伤害 女性职业对优生的影响 男性职业对优生的影响 孕前需要调离的工作岗位 白领女性要警惕的办公室杀手 办公室噪声让人伤不起 办公椅太宽太窄都伤腰 白领女性办公时别久坐 小心饮水机成了污水机 根除陋习, 健康工作 勿长期穿高跟鞋 勿每天穿牛仔裤 勿化精致工作妆 上下班路上的坏习惯 勿常跷二郎腿 勿用脖子夹话筒 勿空腹吃糖 勿依赖咖啡提神 勿边吃饭边工作 勿强忍小便或频繁如厕 养成每天打扫清洁的习惯 孕前女性忌超负荷工作 采取健康的工作方式 合理安排工作时间 工作时保持正确的坐姿 伏案久坐的保健方法 久站工作的保健方法 职场女性的饮食指导 职场女性的正确饮食法则 三餐定时, 适时补充健康零食 提前准备食物, 保护好你的胃 适合职场女性的最佳食物 职场女性孕前要重视饮食 孕前在饮食上就要有所禁忌 职场女性自带便当有讲究 职场女性的运动指南 缓解疲劳保健操 颈椎保健操 办公室保健操 职场女性的“暴走运动” 韵律操 练习瑜伽操第九篇 怀孕倒计时, 快乐怀孕不纠结 孕前选择最佳避孕方式 避孕有哪些方法 准备怀孕首选避孕套 避孕药的不良反应 不能服用避孕药的人群 新婚夫妇如何避孕 月经异常的避孕方法 人工流产后如何避孕 身患妇科疾病时的避孕方法 不要走进避孕误区 避孕失败后的补救措施 停用避孕药后不要马上怀孕 科学选择生男生女 阻断伴性遗传, 生孩子要选择性别 胎儿性别由男性精子决定 男性职业对胎儿性别的影响 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于生男孩 生女孩的饮食建议 避开排卵期同房有助于生女孩 要生女孩, 男性每周排精一次 要生女孩, 女性避免性高潮 准确预测自己的排卵期 利用日程表推算排卵期 基础体温法 宫颈黏液法 排卵试纸测试法 经间痛感觉法 避孕优生镜检测法 B超监测法 让生物钟高潮期与排卵期重叠 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 生物钟的计算方法 男欢女爱, 有助提高受孕概率 营造良好的性爱环境 安排在排卵期同房 不要盲目使用促排卵药物 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 掌握有利受孕的性技巧第十篇 充满信心, 喜迎幸“孕”的降临 了解怀孕征兆, 尽早得知妊娠喜讯 怀孕后可能会出现的身体征兆 判断妊娠的方法 正确使用早孕试纸 预产期的计算方法 提前了解, 正确面对孕期不适 疲倦嗜睡 白带增多 早孕反应 胃灼热 尿频 头晕眼花 头痛 牙龈出血 鼻塞 多汗 皮肤瘙痒 腰背痛 坐骨神经痛 呼吸困难 妊娠纹 粉刺 孕斑 小腿抽搐 下肢水肿 静脉曲张 便秘 痔疮 压力性尿失禁 孕期阴道炎 失眠 异常妊娠, 需要孕前就警惕 先兆流产 宫外孕 葡萄胎 妊娠糖尿病 妊娠高血压综合征 多胞胎 前置胎盘

章节摘录

生活中常能见到有的女性结婚多年都迟迟不见怀孕，一心盼望早日生育的女性不免内心紧张，并且多方求医，想尽方法，但却总难如愿。

对于这些怀孕心切的未孕女性，人们深表同情，总是安慰说：“你年纪尚轻，又没患什么疾病，不用太着急，说不定过些日子，水到渠成，终究会怀上的。”

这短短的几句话虽然起不了实质性的治疗作用，但对未孕女性本身是一个极大的宽慰。

内心踏实了，紧张和焦虑的心理有所缓解，过了一段时间，她们往往在不知不觉中就成功地怀孕了。这种现象在生活中并不少见，正应了“只要放松，就能怀孕”的说法：国外科学家对此进行研究发现，“只要放松，就能怀孕”的说法是有一定科学道理的，因为情绪过度紧张导致内分泌失调，很可能是影响怀孕的一大因素或障碍。

因为情绪过于紧张，会使女性内分泌失调，代谢紊乱，从而影响卵泡的生长发育和排卵时间，甚至抑制排卵。

因此，计划受孕前的女性，应该妥善安排好工作，适当调整紧张的生活、学习等环境，尽可能营造轻松、和谐的气氛。

心理压力过大影响优生 怀孕是许多女性都要面临的问题之一，受孕肯定不是件容易的事，尤其是处于某一特殊环境或职业中的女性来说更是如此。

虽然精神压力对于怀孕的直接影响较少，但是如果精神压力过大，就有可能对女性健康造成影响，从而影响到正常受孕。

压力过大影响月经规律 调查显示，职业女性的一些妇科疾病发生与生活及工作压力有很大关系。许多女性都有过这样的经历，由于工作上的不顺利或者因家庭矛盾而生气，如果正赶上月经来潮的第1天或第2天，月经往往会突然停止，明显地显示出精神因素对生殖器官功能的不利影响——打乱了月经规律，当然也会影响生育能力。

压力过大影响体内激素分泌 来自心理上的压力会造成内分泌的紊乱和失调，直接影响到正常的生理机能。

有些女性因盼子心切，而变得整天神经兮兮，或是生活节奏太紧张，人体生物钟严重紊乱，或是工作遭受严重打击，心情抑郁、失眠多梦等。

这些因素均会使大脑皮质功能受到抑制，下丘脑、脑垂体与生殖腺的“指挥”与“衔接”功能受到影响，致使内分泌系统失调，最终不能正常排卵，进而引发更加严重的心理疾患的发生。

长期压力过大，健康会亮红灯 对一般人来说，当我们在承受压力时，身体会释放出肾上腺素和肾上腺皮质醇，使身体提供更多的能量来面对压力。

假如面对长期或慢性的压力时，免疫系统就会受到抑制，抵抗力降低，健康亮起了红灯，容易遭受感染。

因此，孕前女性在工作压力大、心理负担重，以及情绪紧张的时候，不妨试着自我调节，减轻生活和工作的压力。

孕前焦虑可导致排卵不规律 你是否对怀孕抱有担心心理呢？担心怀孕会影响自己优美的体形；担心难以忍受分娩时产生的疼痛；担心自己没有经验带不好孩子。

医学研究显示，心理因素是导致不孕的一个重要原因。

总担心生孩子时身体疼痛的女性，卵子受精成功率比正常人低19%；担心怀孕会令自己失业的女性，受孕成功率比正常人低30%；担心接受试管受精手术费用太高的女性，则非常容易流产。

此外，还有不少人担心生产后自己的身材、容貌不如从前，这也会影响卵子受精的成功率。

另外，在相当多的重男轻女的家庭中，由于无法预知自己是怀的男孩还是女孩，往往会使孕妇心情紧张、焦虑和不安。

焦虑症是在家庭生活中或工作中受到巨大挫折，如亲人病故、人际关系冲突等精神心理因素强烈刺激下发病的。

表现为：心情焦虑而沉重，缺乏安全感，总觉得别人在危害自己的利益与安全，常常预感到最坏的事情将会发生，出现莫名其妙的大祸即将临头之感，而且经常心烦意乱，坐立不安。

<<最新孕前调养大百科>>

同时，伴有自主神经系统功能紊乱引起的躯体症状，如手指麻木、四肢发凉、胸部压迫感、食欲缺乏、胃部烧灼感等。

焦虑症会影响生殖、内分泌系统功能，导致月经不调，排卵不规律，难以受孕。

焦虑症重在预防，除了加强思想修养外，主要是建立科学的思维模式。

对自己的工作要有严密的逻辑性和科学方法；对生活要顺其自然，尽力控制情绪。

P34-36

<<最新孕前调养大百科>>

编辑推荐

优生专家+妇幼保健专家，为你指点迷津。

你想知道的+你不知道的，尽在《最新孕前调养大百科》中。

通俗易懂的语言+精美的图片，让你一目了然。

科学的优生方法，让你一学就会。

超前一步，步步领先，充分的孕前准备才能预约一个完美的宝宝，全新的孕育理念，为你踏上幸孕历程提供一个良好的开端。

本书由李红霞编著。

<<最新孕前调养大百科>>

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>