

<<完美受孕>>

图书基本信息

书名：<<完美受孕>>

13位ISBN编号：9787512703155

10位ISBN编号：7512703155

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：马宁

页数：228

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>

## &lt;&lt;完美受孕&gt;&gt;

## 前言

当一个婴儿呱呱坠地时，会让爸爸妈妈的心中充满无限惊喜。他们会把这个孩子作为上天赐予的珍贵礼物，从此就成为爸爸妈妈的快乐源泉。

怀孕对于准父母来说，并不只是一件简简单单的事情。你们会因一个新生命的降临而变得格外不平凡，同时你们也被赋予上了世上最伟大的称呼：“爸爸”“妈妈”。

这个称呼让你们在欣喜的同时，也感到了责任。

有很多爸爸妈妈都感慨到孩子就是一个甜蜜的负担。的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣与担忧也就相伴而生。怎样才能生出一个健康又聪明的小宝宝，成为一直萦绕在每一对期待成为父母的年轻夫妇心头的麻烦问题。

孕育宝宝是一个漫长而艰辛的旅程。但这个旅程不单单是指怀胎十月，它还包括怀孕前几个月的准备时间。

如果孕前的准备工作没有做好，比如正吃着药呢，结果却意外怀孕了，让自己陷入是否应当保住孩子的烦恼中；或者是身体没有大问题，可是孕前由于没有做好充分的营养准备，从而让宝宝的发育比他人落后一截等，这些都说明了孕前准备工作的重要性。

所以，夫妻双方应当在怀孕之前就进行身体调养，做足准备，包括心理、身体等各方面的准备，一直到准爸爸准妈妈的身体和心理状况都处于最佳状态时再怀孕。

这样才能孕育出最聪明、最健康的宝宝。

本书是一本孕前准备方面的指导书。从怀孕准备期间夫妻双方的心理、营养等众多层面入手，用通俗轻松的语言给予有效的建议以及科学的讲解，非常适合准妈妈准爸爸们阅读。

## <<完美受孕>>

### 内容概要

人生的起跑线，不是在出生的那一刻，甚至也不是怀孕的时候，而是在怀孕之前就已经开始了。庄稼在播种之前要选种、春耕、赶时令，怀孕更应该讲究天时地利人和，并做好充分的准备。这样，才能以最佳孕力创造一个新生命。

本书提供了一种既简单易行而又行之有效的方法，为准爸爸、准妈妈们进行全方位、全过程的指导。

既有权威专家的专业建议，也有很多爸爸妈妈的实际经验。

它以非常人性化的方式推动了优生优育的实现，是所有被受孕问题和优生问题所困扰的准爸爸、准妈妈们值得拥有的一本书。

## <<完美受孕>>

### 作者简介

马宁，副主任医师，医学硕士。  
1996年毕业于首都医科大学，长期从事妇产科临床专业，现在首都医科大学附属复兴医院妇产科宫腔镜诊治中心工作。  
擅长应用宫腹腔镜对妇科疾病进行微创治疗，包括不孕症、子宫畸形、异位妊娠、异常子宫出血、妇科良性肿瘤等的诊治。

## &lt;&lt;完美受孕&gt;&gt;

## 书籍目录

- Part 01 孕前知识不可少，孕育聪明宝宝
- 探索神秘的孕育过程
  - 在最佳怀孕季节，播下爱的种子
  - 选择最佳生育年龄，宝宝健康又聪明
  - 受孕要在人体生理节律高潮期
  - 抓住受孕的“黄金”时刻
  - 生男生女的奥秘
  - 完美性爱，孕育“优质宝宝”
  - 学会推算易孕期
  - 怀孕的征兆有哪些
  - 怎样抓住“幸”孕的尾巴
  - 宫外孕须谨防
  - 请避开受孕的“雷池”
  - 谁掌管着遗传的“生杀大权”
  - 智力具有遗传性
  - 什么是遗传性疾病
  - 先天性疾病都是遗传性的吗
  - 哪些父母会把病遗传给宝宝
  - 注意七大类疾病易遗传给宝宝
  - 遗传咨询少不了
  - 需要做遗传咨询的对象
  - 高龄孕妈妈，危险知多少
  - 高龄父亲对宝宝的影响
  - 父母血型关系子女健康
  - 发生习惯性流产的原因及保胎措施
  - 需要保胎的三类人
  - 关于双胞胎的秘密
- Part 02 孕前先调心你做好心理准备了吗？
- 孕育小生命前，心理准备要充足
  - 孕前做好角色转变的准备
  - 要树立正确观念，卸下思想包袱
  - 和谐的夫妻关系很重要
  - 创造和谐的孕前心理环境
  - 好情绪助你怀上健康宝宝
  - 排卵期前后要调理好心理情绪
  - 拥有好情绪，宝宝更漂亮
- Part 03 孕前饮食红绿灯，会吃有好“孕”
- 怀孕之煎做好营养准备
  - 孕煎“食”尚：先排毒，后怀孕
  - 孕前补叶酸，多少要适宜
  - 习惯性流产，美食来改善
  - 孕妈妈要补碘，宝宝才健康
  - 孕前贫血，补铁要及时
  - 怀孕补钙，要从备孕期开始

## <<完美受孕>>

饮食助孕“锌”动力

怀孕前小心“祸从口入”

鸡蛋这样吃，才会更健康

孕妇奶粉什么时候喝比较好

多吃紫色食物，助孕更给力

多吃黄色食物，助你好“孕”来

排铅食物数一数

巧饮食，生个漂亮宝宝

.....

Part 04 孕前生活保健，细节之中学问大

Part 05 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体

Part 06 孕前疾病防护：母婴平安勿轻心

Part 07 创造优质环境，打造健康宝宝

附录

## &lt;&lt;完美受孕&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：有I型糖尿病，而且一直依赖胰岛素，或者是他在青少年时就确诊为糖尿病，那么遗传概率就是6%。

但如果是孩子的妈妈患有I型糖尿病，而且生孩子的时候还不满25岁，那遗传的概率则为4%。

如果妈妈是满25岁以后才生的孩子，那遗传概率就会降低到1%。

然而，如果父母双方都患有I型糖尿病，遗传概率将提高到25%。

II型糖尿病是一种和体重有关联的糖尿病，具有更高的遗传性。

如果父母中有一方患有II型糖尿病，遗传率在7.7%-14%之间；但如果父母双方都是II型糖尿病，遗传概率就会提高到20%。

事实上，对于这些有II型糖尿病家族史的孩子来说，只有当他也超重的时候才说明危险临近了。

可如今孩子肥胖的现象日益广泛，所以患有II型糖尿病的孩子的数量也在日益增多。

这两种类型的糖尿病都存在引发心脏病、肾病、神经问题和视力衰退的危险。

最好的防范措施：一些研究表明，一直给宝宝母乳喂养并且在宝宝6个月以后才添加辅食可以略微降低I型糖尿病的患病概率。

对于II型糖尿病来说，要确保孩子的身体得到充分的锻炼，以免脂肪堆积，且确保孩子的饮食营养丰富，多吃水果、蔬菜、全麦食品，多给孩子吃蔬菜油（如橄榄油等），这些合理的预防措施将会达到更好的效果。

专家们建议，最好限制孩子食用经过细加工的淀粉类食品，比如土豆和精白面。

如果孩子超重，并且有糖尿病家族史，最好在孩子10岁以后通过血液检查来断定他是否患有II型糖尿病。

视力差遗传系数：发病率最高的孩子是：在儿童时期就有视力问题的父母所生的孩子。

如果父母都是从年龄很小的时候就开始戴近视眼镜，那么孩子出现近视的概率和常人相比就要高出6倍还多。

如果爸爸或者妈妈在比较小的时候就是弱视，那么孩子将来也是弱视的概率则是常人的2倍。

最好的防范措施：确保孩子在婴儿时期就要开始做常规的眼科检查。

对于大多数孩子来说，有儿科医生的诊断就可以了。

但是，对于那些有眼科疾病家族史的孩子来说，必须要由眼科医生来做检查。

## <<完美受孕>>

### 编辑推荐

《完美受孕:养育天才宝宝的第一步》：孕前准备工作没做好，比如正吃着药呢，结果意外怀孕了，孩子要还是不要？

什么时期受孕最适合自己？

真的能有科学的方法决定生男生女吧？

取出宫内节育器后可以立即怀孕吗？

孕前必须治疗的疾病有哪些？

电脑辐射会伤害到胎儿吗？

父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝？

哪些情况不适合保胎？

告诉你最想了解、最关心、最疑惑的问题，全面总结准妈妈和准爸爸在怀孕之前的健康法则，为准备怀孕的准爸妈们提供一个全面有效的“孕力”提升宝典！

孩子体质、智商等先天因素，主要取决于父母。

更权威，更系统，集合专业孕产专家的临床积累和新妈妈的经验分享。

宝宝的一生，后天靠自己努力，先天考爸妈努力。

<<完美受孕>>

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>