

<<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>

<<完美受孕>>

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的生命。

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。

<<完美受孕>>

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

<<完美受孕>>

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，遗传概率在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>