

<<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，以一份放松的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>