

<<孕前准备一本全>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备一本全>>

13位ISBN编号：9787537541268

10位ISBN编号：7537541264

出版时间：2011-1

出版时间：河北科技

作者：宋犀堃

页数：521

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>

## <<孕前准备一本全>>

### 内容概要

想有个健康聪明的宝宝、做合格的父母，孕前的准备工作不可忽视。

提前做好怀孕的准备，对于孕妇和胎儿都是不可缺少的。

就像栽树、种花、种庄稼之前，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”，为怀上合格优良的胎儿而努力。

## <<孕前准备一本全>>

### 书籍目录

第一篇：知识储备，探索生育的秘密第一章 揭开生育的面纱 了解怀孕的真相 1.成功受孕的基本要求 2.新生命是如何产生的 3.精子从何而来 4.发射精液的器官 5.什么决定了精子的数量与质量 6.为什么会出现多胞胎 7.什么是高龄妊娠 8.了解高危妊娠 探秘女性的生殖系统 1.了解女性的生殖发育 2.外生殖器：生殖系统的“门户” 3.内生殖器官：生命的“第一故居” 4.分泌物：促进生殖器官的发育 5.阴道：分娩胎儿的必经之地 6.注意性器官的卫生 7.内裤：性器官的人工屏障 8.生育离不开健康的子宫 9.卵巢：肩负传宗接代的重任 10.预防卵巢早衰 11.骨盆：天生为分娩而设计 月经：判断是否怀孕的重要标志 1.掌握月经的预测方法 2.月经对女性的作用 3.女性身材与月经的关系 4.月经期的保健方法 5.如何正确使用卫生巾 .....第二章 避孕，让宝宝早些时候来第三章 流产，意外怀孕后的选择第二篇：优生优育，了解影响生育的因素第一章 性生活对优生的影响第二章 遗传对优生的影响第三章 疾病对优生的影响第四章 日常生活对优生的影响第三篇：战胜不育不孕，找回做父母的机会第一章 男性不育的原因第二章 女性不育的原因第三章 不孕不育的家庭自疗第四篇：体检、免疫，治愈妇科疾病第一章 关键的孕前检查与免疫第二章 治愈妇科与乳房疾病第五篇：进行全面调养，让身心处于最佳状态第一章 放松心情，营造和谐的家庭氛围第二章 为怀孕提供营养保障第三章 适宜的运动助你好“孕”第四章 建立有利妊娠的生活方式第六篇：做好全面准备，迎接受孕时刻第一章 选择怀孕时机，增加受孕概率第二章 做好充分的物质准备第三章 选择生男生女第四章 丈夫要做的准备工作第五章 提高受孕质量第六章 了解怀孕征兆第七篇：了解孕期常识，做好孕期保健第一章 孕期全程保健与营养第二章 孕期胎教全程指导

<<孕前准备一本全>>

章节摘录

版权页：插图：刺激兴奋人的兴奋是需要刺激的，即使是夫妻，每次做爱也都需要在过程中不时地运用调情语言，将对方的性反应强化。

尤其是平常少有情话出口的夫妻，在做爱中放弃矜持，直抒爱意，赞赏对方的性反应，夸奖对方的性器官等等，就更会出现意想不到的刺激效果。

情话煽动着夫妻将种种不同往常的痴热与疯狂激发出来，就很容易达到预期的高潮。

否则，一声不响两心无纳，即便一方已有高潮征兆，也可能在两个人的静默中稍纵即逝，酿成又一回无言的结局。

所以，夫妻做爱，此时有声胜无声，要真情所至，在床上喁喁情语，丝丝缠绵，莺歌燕啭无限，应该是每一对恩爱夫妻情不自禁的本能行动。

不过，男人要学一点幽默，女人要多一些风趣，并且双方都要随和，才能将做爱中的“性话语”排练得精美得当。

女性有哪些性需求许多女性凡事皆可与丈夫商谈，唯独性生活例外，她们不知应该怎样开口，才不至于遭到丈夫的非难。

因此，女性大都有程度不同的性需求受到压抑，其时，你应该大胆地说出来，这样才能让你们的性爱之花开得更灿烂。

一般来说，女性大都有以下这些性需求。

需要爱抚大多数女性喜欢浪漫的情调，她们希望丈夫不仅仅是在做爱的时候才抚摸自己，即使在平时也来些拥抱、亲吻和爱抚。

但许多丈夫根本不理解这种心态而令妻子很失望。

需要爱的交谈对许多女性来说，甜蜜温柔的话语似乎比性交更为重要，这是激发女性情感与性爱的一个重要因素。

特别是对刚刚进入新生活的新娘，几句亲切赞赏的话语，会使她感到由衷的高兴。

需要温情的关心丈夫们可能不知道，他们在平时对待妻子的态度和行为，将极大地影响着妻子在做爱时对他的反应。

因为，女性往往把她们生活中的每一件事，都相互联系在一起，作为一个整体看待。

<<孕前准备一本全>>

编辑推荐

《孕前准备一本全》：北京妇幼专家权威打造优生优育指导必备读本成功怀孕需要哪些条件哪些因素决定了优生优育如何才能把握最佳的受孕时机孕前怎样补充营养才最科学

<<孕前准备一本全>>

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>