

<<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

图书基本信息

书名：<<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

13位ISBN编号：9787538018950

10位ISBN编号：7538018956

出版时间：2009-10

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：华苓

页数：277

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>

## <<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

### 前言

转眼间，80后一代新人们，从原来家长眼中的宠儿，社会大众口中的骄子，已经自立门户，承担起了成家立业的责任。

但是，每代人都有自己的特色和喜好。

我们80后的一代人更喜欢自由自在的生活，更喜欢平等、幽默、充满灵动的心灵交流，以往的呆板、僵化、训导式知识灌输不适合我们。

而《80后小夫妻怀孕计划第一书》就是80后小夫妻们的贴心挚友，急读者之所急，想读者之所想，是第一本以80后一代年轻人的视角看待孕育的科普读物。

书中，医学专家以平等、风趣的语言和读者轻松地交流“孕育”这件人生大事。

谁不想有自己可爱的宝宝，谁没有自己的一套“宝贝计划”？

针对80后的小夫妻所关心的各种问题，我们详细介绍了孕前的各种准备和相关知识，帮助他们了解科学的孕育观，科学合理地制定一份适合自己的“宝贝计划”。

在第一章中，详细地介绍了孕前的准备事项，包括心理准备、上班族孕育与工作关系的处理、孕育财务计划的制定、生活细节物质准备等内容。

怀孕的最佳年龄是多大？

你知道怀孕的时机选择吗？

避孕与怀孕的关系又是什么样的等内容，在第二章中，会将这些常见的问题向你一一解答，帮你做到心中有数。

## <<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

### 内容概要

本书是特意为80后结婚的小夫妻准备的孕育科普图书。

生老病死，人生四大事之首即为“生”，本书对小夫妻的帮助，在于以专家的视角讲解初为人之父母前的第一课：怎样做好不起眼的孕前准备工作，为孕育出聪明健康的宝宝奠定坚实的基础。

细细想来，小夫妻们在孕前是有许多事情要做呢，心理、工作、生理、遗传、营养、健身等多方面调适和准备哪一项也不能少。

本书堪称80后小夫妻孕前指导第一书，是小夫妻们轻松做好孕前生活准备的指南针。

<<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

作者简介

华苓，工作单位：首都医科大学附属北京中医医院妇科。  
社会兼职：《国际妇产科杂志》妇产科分册编委，中国中西医学学会妇产科学会北京分会委员。  
技术职称：主任医师，教授。  
专业特长：妇科（中医及中西医结合）。

1984年毕业于北京中医药大学中医系。  
于同年分配到首都医科

## &lt;&lt;80后小夫妻怀孕计划第一书&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 孕前，要做好这些准备工作 做好怀孕的心理准备了吗 压力会伤害人体哪些器官 不可忽视的孕前心理调整 关注孕前情绪标准 情绪变化与孕前月经周期 压力过大的女性白领易不孕 精子质量也受心理影响 女性不宜大龄妊娠 不必要的孕前担忧应消除 丈夫也会出现“孕期抑郁症” 用快乐驱走孕前心理压力 孕前莫忘调适心理疾病 孕前心理准备小测试 孕前工作注意事项 怀孕前应调换哪些工作 工作中能使用电脑吗 不用一次性纸杯喝水 与女性孕育有关的工作提示 丈夫也要重视孕前工作环境 容易产生污染的几类办公环境 影响生育的两种综合征 警惕“空气杀手”的无形侵害 危害生育的建筑装饰材料污染 准妈妈应避开的几种常见大气污染物 驾车女性身边的污染源 孕前家庭理财指南 上班族孕前理财三原则 怀孕前，做个长期理财规划 以新理财观念应对添丁后的支出 女性孕前易犯的理财误区 自由职业小夫妻的孕前财务规划

第2章 什么时候怀孕最合适呢 怀孕的最佳年龄 女性各年龄段生育利弊对比 男女最佳生育年龄组合 头胎宝宝更易长寿新解 父亲年龄与胎儿流产 高龄女性易“假孕” 高龄孕妇易流产和生痴呆儿 怀孕也要选择时机 晚春早秋最利怀孕 初春和冬夏不适合受孕的缘由 不宜怀孕的几个时机 在妻子排卵期同房 四招让你把握最佳受孕时机 夫妻生物钟优生法 过犹不及：白领不宜过分注重怀孕时间 避孕与怀孕 特殊情况中的受孕时机选择 停用避孕措施3个月再怀孕 避孕良法之一：避孕药 避孕良法之二：避孕套避孕法 避孕良法之三：安全期自然避孕法 避孕良法之四：外用避孕药物 避孕良法之五：皮下埋植避孕 避孕良法之六：安置子宫帽 特殊人群怎么避孕 几种常见的紧急避孕法

第3章 怀孕前，去做个体检 优生专项检查 孕前医学检查流程图 小娇妻孕前检查和健康计划 避免溶血儿：ABO溶血检查 拒绝宝宝染色体病：孕前染色体检查 检查微生物感染：支原体、衣原体和淋球菌检查 性传播疾病检查：梅毒血清检查及艾滋病病毒检验 预防流产和畸胎：优生五项检查 孕前夫妻常规检查 化验血液查疾病：18项孕前血常规检查 泌尿系统检查：孕前尿常规检查 保护肝脏：孕前肝功能检查 预防肾损伤：孕前肾功能检查 透视你的器官病变：X线检查与B超检查 你的内分泌正常吗：内分泌激素大检查 保护牙齿：妻子孕前口腔检查 检测妇科疾病：孕前白带常规检查 你的“种子”优秀吗：孕前精液常规分析 了解孕前医学检查表（男） 了解孕前医学检查表（女）

第4章 王子，还是公主 与遗传有关的几件事 了解男性生殖系统 初识女性生殖系统 受孕的秘密 选儿择女：避免遗传病的优生法 近亲不宜结婚的科学依据 有些遗传疾病患者不宜结婚生育 哪些特征会遗传给孩子 能遗传的一些常见病 生男生女由谁决定 精子决定胎儿性别 酸碱度影响胎儿性别 高潮影响胎儿性别 排卵日做爱易生男孩 红绿凝胶生男择女 能生男孩的天然钙林卡尔 做爱体位也会影响胎儿性别 影响胎儿性别的常见因素 大气污染使男婴出生率下降 母亲饮食体重预示胎儿性别 环境温度影响胎儿性别 妻子职业与胎儿性别 晚育夫妻多生女孩 吸烟影响男孩出生率 女性血糖水平影响胎儿性别 富裕女性易生男孩 能影响胎儿性别的太阳磁暴 丈夫陪伴妻子易生男孩 丈夫身体素质影响胎儿性别

第5章 特殊情况下的怀孕对策 当丈夫出现不育时 男性不育的根源 容易受伤的“蛋蛋” 当“蛋蛋”发炎时 当生命通道受阻时 男人的生殖道也会感染 丈夫的难言之隐 小娇妻不孕的烦恼 妻子不孕是怎么回事 “秘密花园”受损 呵护母体中“宝宝摇篮” 让生命之路畅通 孕前，遇到这些麻烦时 我贫血了 喘不过气来 血糖升高怎么办 最常见的心脏问题 高血升高，头晕眼花

第6章 孕前健身不可少 提高性福的孕前健身秘诀 丈夫性福秘诀之孕前举阳功 丈夫性福秘诀之孕前紫阳复壮法 丈夫性福秘诀之孕前回春助阳法 丈夫性福秘诀之孕前道家健身法 娇妻助孕秘诀之滋阴理气法 娇妻助孕秘诀之周天调息法 娇妻助孕秘诀之调经驱痛法 小夫妻孕前运动首重“有氧” 适合小夫妻的有氧运动 孕前有氧健身技巧 孕前步行健身 孕前慢跑减肥健身两不误 孕前游泳减肥最理想 孕前运动骑车锻炼全身 孕前健身就选上下楼梯法 时尚的孕前瑜伽健身法 五禽戏帮你孕前健身 孕前健身太极拳

第7章 孕前营养大行动 丈夫孕前怎么吃 男性五大黄金饮食法则 能量饮料、酒，孕前都要节制 多吃优质蛋白质 脂肪食物的选择 男性孕前宜补营养排行榜 七大食物为丈夫助性 丈夫壮阳补肾私房菜推荐 小娇妻孕前料理有妙招 女人，

<<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

均衡饮食更重要 美味会吃更要巧吃 不健康的切片面包 可乐可致女性高血压 娇妻孕前营养需求榜  
娇妻养颜助孕美食群 娇妻滋阴补血私房菜第8章 孕前细节无小事 孕前生活细节要注意 孕前不宜养  
宠物 女性蜜月旅游应注意 毒品与辐射的危害 食品包装影响生育 桑拿蒸出不育症 呵  
护女性手脚 女性孕前牙齿保健 经期不可游泳 孕前女性忌肥胖 过度减肥影响怀孕  
孕前要加强经期卫生 手机不要放在胸前 碘缺乏病的预防 孕前男性应谨慎 孕前服饰化妆  
有讲究 女性戴帽有讲究 小小围巾好帮手 保护眼睛镜要谨慎 耳朵穿孔防感染 保护  
胸部健康 新内衣先洗再穿 女性不宜紧扎腰带 “春捂秋冻”宜适当 紧身内衣影响健康  
鞋袜选购重中之重 美容误区大搜索 孕前谨防家庭污染 合成洗涤剂污染 宝宝致病因  
素早知道 环境污染不分大小 认识室内有害气体 新居易发综合征 室内电器污染 慎  
用化学杀灭剂 白色污染不可忽视

## <<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

### 章节摘录

不起眼的档案库房档案库房是单位或者公司长久保存档案、其他暂时用不动的物质设备的地方，为了能很好地保护档案和各种设备，延长其寿命，避免灰尘、阳光等因素的破坏作用，档案库房的设计和建筑一般都要求密闭、低温低湿。

通常采取全密封式无窗设计、环形走廊等措施，这就造成档案库房通风不畅。

档案库房内空气污染源多，各种有害气体集聚在库房内，不易扩散。

档案人员长期处于这种工作环境中，会出现多种不适症状，引发各种疾病。

因此，在一些人眼里，轻松的档案、库房管理工作其实也是有着潜在或现实的健康隐患的。

对于长期在这种环境中工作的人，尤其是有着一些化学物品存放的库房工作人员来说，关注档案库房内的空气质量，保证自己的身体健康，也是刻不容缓的事情。

生化检验实验室医院是治疗疾病，让人恢复健康的专业地方，但是如果稍不注意，也会产生各种污染，其危害程度甚至更高，例如各级医院的检验科实验室，它们都存在着不同程度的生化污染情况。

由于工作的繁忙和实际卫生消毒等工作的限制，实验室的工作环境往往不能达到标准要求的卫生程度。

长期处在这种工作环境中的人，显然在孕育前需要进行细致的体检和工作环境的改善。

同时，还有一些大型企业、科研院所的实验室和工厂的相关生化科室，也是环境污染的重点注意地区，在这些地方工作的人，在日常中，就要注意保持自己良好的卫生习惯，在计划怀孕前，更要根据自己的工作具体的特点，进行相关方面的职业病检查和事先预防。

比如，经消毒处理后的实验台面、擦桌布、水龙头、空气均应达到卫生部《消毒技术规范》中的要求；工作人员的手指、盛血盘（工作用品）、试管架表面在消毒后细菌等不应超标；须加强消毒隔离，遵守实验室规章制度，以防实验室交叉感染的发生。

## <<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

### 编辑推荐

《80后小夫妻怀孕计划第一书》是第一部为80后小夫妻量身定做的孕前宝典，妇产科专家提供给您从孕前到受孕的全程指导，权威专家的倾情奉献，助您踏上孕育新生命的幸孕历程。

80后小夫妻的孕育知识必修课，孕前指导第一书，为降低孕育孩子可能遇到的意外风险，提供权威而又全面的孕前指导。

《80后小夫妻怀孕计划第一书》堪称80后小夫妻孕前指导第一书，是小夫妻们轻松做好孕前生活准备的指南针。



<<80后小夫妻怀孕计划第一书>>

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>