

<<孕前准备全知道>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备全知道>>

13位ISBN编号：9787553700861

10位ISBN编号：755370086X

出版时间：2012-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王清

页数：141

字数：100000

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>

## <<孕前准备全知道>>

### 内容概要

王清主编的《孕前准备全知道》从心理讲起，告诉你们要个宝宝意味着更多的快乐，更大的责任；如何做好经济预算，开支增加也不慌；如何有效锻炼身体，为宝宝的健康打下坚实的基础；深入浅出的遗传知识，让你们对生育的本质有更清晰的了解，什么要多吃，什么不能吃，一看就知道，最后，告诉你们如何通过高质量的夫妻生活缔造完美宝宝。

## <<孕前准备全知道>>

### 作者简介

王清，中国中医药促进会中医生殖医学专业委员会常务委员；北京中日友好医院中医妇科主任医师；世界中医药联合会第一届出版编辑委员会理事；中西医结合学博士。  
王清主任师从著名中医妇科专家许润三教授，1992年至今，就职于卫生部中日友好医院中医妇科。专业从事子宫内膜异位症、子宫腺肌病、不孕症等的中医诊断及治疗，对于不孕症的治疗有着丰富的经验，并积累了大量的临床经验，让许多不孕的女性圆了做母亲的梦。  
王清主任还积极参与医疗支援工作，在2003年作为中日友好医院援藏医疗队专家赴西藏进行医疗支援，得到了当地群众和医生的一致好评。

## <<孕前准备全知道>>

### 书籍目录

#### 第一章 心理准备

##### 好心情,好宝宝

- 1 心理准备与身体准备同样重要
- 2 孩子可以增进夫妻感情
- 3 你完全可以做一个好父亲
- 4 让丈夫参与到生育过程中
- 5 精心备孕也要放松心情
- 6 精神紧张影响受孕
- 7 释放压力的技巧
- 8 学会休息与放松
- 9 快乐就在身边
- 10 孕前忧郁早调整
- 11 如何增进夫妻感情
- 12 放下顾虑,共同迎接宝宝

##### 消除对事业的担心

- 1 生宝宝与升职并不冲突
- 2 办公室孕妈妈巧生存
- 3 好妈妈也可以是好员工
- 4 法律对孕产妈妈的保护
- 5 特殊岗位早做调整
- 6 上班路途早安排
- 7 提前规划,安度孕产期
- 8 全职妈妈慎重选择
- 9 准爸爸的事业发展要全盘考虑
- 10 男性也可有产假

##### 养一个孩子需要多少钱

- 1 从怀孕到生产的费用
- 2 孩子6岁前的主要开支
- 3 社会生育保险
- 4 商业保险酌情购买
- 5 宝宝不需要刻意富养
- 6 不要等存够钱再要宝宝

#### 第二章 身体准备

##### 男人做什么

- 1 提前3个月做备孕计划
- 2 适度锻炼
- 3 提高男性性功能的运动
- 4 锻炼阴茎的简易办法
- 5 停止高强度的工作
- 6 调离影响生育的岗位
- 7 孕前3个月调整性生活频率
- 8 理想体重有利于生育
- 9 改变趴着睡的习惯
- 10 戒烟戒酒很重要
- 11 禁欲影响精子质量

## <<孕前准备全知道>>

- 12 精子质量检测
- 13 饮食+运动可提高精子活力
- 14 远离高温环境
- 15 暂时避免骑车运动
- 16 不要常穿紧身牛仔裤
- 17 不要蒸桑拿
- 18 手机不要放裤兜里
- 19 不要久坐不动
- 20 不要长时间开车

### 女人做什么

- 1 提前3个月做备孕计划
- 2 调整生活习惯
- 3 改变避孕方法
- 4 孕前乳房保健不可忽视
- 5 卵巢健康自测
- 6 学会测算排卵期
- 7 提高女性性功能的运动
- 8 改善阴道松弛的简单训练法
- 9 私处卫生不可忽略
- 10 腰腹部和骨盆运动
- 11 静坐也是一种锻炼
- 12 胖瘦适宜,轻松孕育
- 13 改善两性关系
- 14 全方位防辐射
- 15 戒烟戒酒
- 16 不要穿丁字裤
- 17 不要涂指甲油
- 18 不要烫发染发
- 19 少化浓妆
- 20 收起你的香水

### 男女都要关注的问题

- 1 慎防室内花草伤健康
- 2 送走心爱的宠物
- 3 新装修的房子至少要晾半年
- 4 注意办公室的隐形污染
- 5 判断室内装修环境污染的方法
- 6 小心家周围的辐射污染
- 7 日常生活中的有害因素
- 8 噪声污染不可小视
- 9 洗衣机也要被清洗
- 10 换季时别忘清洁空调
- 11 室内温度、湿度要适宜
- 12 合理的室内布局也能助孕
- 13 正确摆放厨具有利于健康
- 14 少逛大商场
- 15 备孕期间不要经常出差
- 16 床上用品巧选择

## <<孕前准备全知道>>

### 17 备孕期不要使用美白化妆品

#### 生育的秘密

- 1 男性生殖系统
  - 2 精子的成长
  - 3 精子的行走路线
  - 4 女性生殖系统
  - 5 卵子的成长
  - 6 女性排卵规律
  - 7 正常月经与受孕
  - 8 神奇的受孕过程
  - 9 认识受精卵
  - 10 性功能与生育能力是两回事
  - 11 美满的性生活增加受孕率
  - 12 女性受孕的必备条件
  - 13 男性生育的基本条件
  - 14 精子质量自我检测
  - 15 提高精子质量的生活方式
  - 16 精子最怕的东西
  - 17 年龄影响精子质量
  - 18 女性年龄与卵子质量
  - 19 提高卵子质量的生活细节
  - 20 孕前需要检查排卵功能的人群
  - 21 把握排卵期,增加受孕率
  - 22 生男生女的奥秘
  - 23 双胞胎和多胞胎
  - 24 种瓜得瓜的遗传定律
  - 25 父母的疾病可能遗传给宝宝
  - 26 宝宝的智力遗传于父母
  - 27 宝宝的性格受基因和环境影响
  - 28 父母的外貌哪些可以遗传给子女
  - 29 ABO血型遗传
  - 30 “传男不传女”的遗传病
  - 31 “母女相传”的疾病
  - 32 地中海贫血
  - 33 大龄男女孕育隐患多
  - 34 过度手淫可造成不孕
  - 35 恼人的宫外孕
  - 36 什么情况算不孕
  - 37 什么是人工授精和试管婴儿
  - 38 不明原因不孕的性生活指导
- #### 不宜或慎重怀孕的情况
- 1 身体疲劳不宜怀孕
  - 2 不宜在旅途中受孕
  - 3 长期抑郁不适合怀孕
  - 4 接受X射线照射,不宜立即怀孕
  - 5 流产、宫外孕半年内不宜怀孕
  - 6 葡萄胎手术后2年才能怀孕

## <<孕前准备全知道>>

- 7 子宫肌瘤术后2年再怀孕
- 8 剖宫产后间隔2年再怀孕
- 9 酒后不宜怀孕
- 10 患有全身急、慢性疾病者不宜怀孕
- 11 原有基础疾病在医生指导下怀孕
- 12 长期服药者不宜怀孕

### 疾病防治

- 1 口腔疾病对胎宝宝的危害
- 2 给牙齿做个体检
- 3 孕前预防感冒
- 4 控制好血压
- 5 预防妊娠糖尿病
- 6 男性孕前检查
- 7 男性生殖器官检查
- 8 男性孕前精液检查
- 9 女性孕前检查
- 10 女性孕前检查一览
- 11 白带检查
- 12 白带异常怎么办
- 13 乳房检查不可或缺
- 14 乳房自检方法
- 15 乳房的日常呵护
- 16 雌激素与孕激素检查
- 17 遗传学咨询和检查
- 18 孕前和产前基因检测
- 19 备孕女性应提前接种的疫苗
- 20 顽固便秘不是小问题
- 21 孕前治愈痔疮
- 22 月经不调要尽早调理
- 23 阴道炎早治疗
- 24 宫颈炎影响受孕
- 25 子宫肌瘤酌情处理
- 26 TORCH筛查知病毒感染
- 27 弓形虫病防治
- 28 风疹病毒感染防治
- 29 巨细胞病毒感染防治
- 30 单纯疱疹病毒感染防治
- 31 水痘病毒感染防治
- 32 前列腺炎防治
- 33 男性应预防精索静脉曲张
- 34 乙肝患者孕前准备要充分
- 35 孕前服药不可随意
- 36 中草药并不是全无害处
- 37 提示女性不易孕的症状

### 第三章 营养准备

#### 饮食宜忌

- 1 孕前3个月加强营养补充

<<孕前准备全知道>>

- 2 花样搭配营养全面、均衡
  - 3 素食者孕前营养调整
  - 4 改变不良的饮食习惯
  - 5 孕前多喝水
  - 6 饮水也有大学问
  - 7 少喝或不喝饮料
  - 8 饮茶不要过浓
  - 9 不要过度喝咖啡
  - 10 不要长期服用维生素制剂
  - 11 水果不宜过多
  - 12 备孕女性工作餐选择小窍门
  - 13 经期良好饮食习惯有助于受孕
  - 14 孕前饮食六忌
  - 15 有色食物能助孕
  - 16 健康零食可以吃
  - 17 备孕男性要多吃蔬菜水果
  - 18 按时吃饭是基本要求
  - 19 挑选食材注意事项
  - 20 厨房卫生细节
  - 21 使用安全餐具
  - 22 少吃过度加工食物
  - 23 隔夜食物害处多
  - 24 过度减肥影响受孕
  - 25 药补没有必要
  - 26 营养准备不可矫枉过正
  - 27 山珍海味营养价值很普通
  - 28 尽量少在外面就餐
  - 29 壮阳食物不宜过度追求
  - 30 房事前不宜吃得太油腻
- 叶酸、维生素和微量元素
- 1 提前补充叶酸的重要性
  - 2 孕前3个月就要补叶酸
  - 3 家常食物中的叶酸来源
  - 4 过量服用叶酸有危害
  - 5 准爸爸也要补充叶酸
  - 6 维生素A预防夜盲症
  - 7 维生素C提高免疫力
  - 8 孕前蛋白质补充
  - 9 维生素E提高生育能力
  - 10 孕前补铁防贫血
  - 11 孕前补钙要适量
  - 12 孕前补碘要及时
  - 13 补锌适可而止
  - 14 脂肪不可一概拒绝
  - 15 食物补硒更健康
- 特效食物与食谱  
最佳排毒食物

## <<孕前准备全知道>>

最强防辐射食物

女性补血食谱

孕前3个月补叶酸食谱

壮阳助性食谱

女性助孕食谱

远离这些食物

损害精子、影响男性性功能的食物

极易影响怀孕计划的食物

### 第四章 行为准备

浪漫制造

1 和谐的性生活是受孕的基础

2 合适的性生活频率

3 容易受孕的性爱姿势

4 把握最佳受孕时刻

5 顺应人体生物钟易受孕

6 在性高潮时,受孕成功率非常高

7 排卵前1周,受孕概率最高

8 观察宫颈黏液预测排卵期

9 基础体温法预测排卵期

10 月经周期推算法预测排卵期

11 最佳生育年龄

12 最佳受孕季节

13 良好的居室环境能助孕

14 双人运动助性燃情

15 性爱卫生不容忽视

16 不宜“坐床喜”

17 不要在恶劣的天气里受孕

18 备孕性爱要顺其自然

怀孕征兆

1 怀孕后身体的变化

2 早孕试纸自己测

3 初次怀孕的复杂心情

4 验证怀孕的3种经典办法

5 孕早期可以做B超

6 早孕反应轻松缓解

7 孕期生活轻松开启

8 孕妈妈别患恐药症

附录

孕前准备清单

胎教重点

## &lt;&lt;孕前准备全知道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：10 腰腹部和骨盆运动 女性常做腰腹部和骨盆的锻炼，既能瘦身，又能舒展和活动筋骨，对以后的生育非常有利。

这里列举两个非常容易坚持的运动。

坐式侧腰伸展：双腿交叉盘坐，腰背挺直。

吸气，将你的右手举过头部向左边伸展，当你伸展到极限的时候，呼气，感受右侧身体的拉伸。保持5秒钟。

回复原位，然后再换另一边重复上面的动作。

每边各4次。

扭动骨盆运动：平躺在床上，双手伸直放在身体两旁，右腿屈膝，右脚心平放在床上，膝盖慢慢向右侧倾倒；待膝盖从右侧回复原位后，左腿屈膝做同样动作；然后双腿屈膝，双腿并拢，慢而有节奏地用膝盖画半圆形，由此带动大腿、小腿左右摆动，注意双肩要紧靠在床上。

每天早晚各做2次，每次3分钟。

这个动作能够增强骨盆关节和腰部力量。

11 静坐也是一种锻炼 也许你不是很爱运动，那么尝试静坐吧，这种看似简单的方法也可以有很好的锻炼效果。

两腿自然交叉在一起盘坐，脊背直竖，两手心向上，把右手平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相触；左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，下巴内收，但不是低头；目光注视着前方两三米处，或者微闭双眼：脑海中想一件事，这件事情可以是一个很美的自然场景，如海边、草地上、花丛中，用充分的想象力去感受，寻找身临其境的感觉；也可以专注于呼吸，去聆听均匀呼吸所产生的韵律。

睡前练静坐不仅可以很好地帮助女性睡眠，还可达到宁心安神、益气行血的目的，一觉醒来时会感到神清气爽。

12 胖瘦适宜，轻松孕育 很多女性已经很瘦，却成天嚷嚷着要减肥。

过瘦，是孕育路上很大的障碍。

有专家将人体脂肪称为“性脂肪”，意思是说，女性体内如果没有足够的脂肪，就会影响体内激素的分泌，影响生殖系统的功能，影响性欲。

如果长期过于消瘦，将来即使增肥，生育能力也会受到影响。

哈佛大学公共卫生学院的弗里希教授说：“青春期女孩如果身高1.6米，她的体重必须至少45千克，将来才能生育，同样身高的成熟女性体重必须超过50千克，才能不断排卵。

”可见体重适宜对生育的影响。

相反，如果女性脂肪过多，会引起内分泌和脂肪代谢紊乱，使激素比例失调，出现卵巢功能失调，从而出现排卵问题，最终导致怀孕概率降低。

一般认为，女性体重指数在20~25是标准体重，生殖能力也最旺盛。

## <<孕前准备全知道>>

### 编辑推荐

《孕前准备全知道》为汉竹·亲亲乐读系列之一。

你可以为未来的宝宝做什么？

充分的孕前准备为宝宝打赢了人生第一仗。

心理准备：放松心情，做好经济预算，迎接健康聪明的宝宝，这爱的结晶会让你们的生活更美满。

身体准备：怎么锻炼大有学问，远离辐射更需小心，健康的种子才有健康的未来。

营养准备：什么不能吃，什么吃了强精助孕，叶酸什么时候补……一样都不能忽视。

<<孕前准备全知道>>

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>