

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

图书基本信息

书名：《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

13位ISBN编号：9787510121744

出版时间：2014-3-1

作者：徐文

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

内容概要

《完美备孕90天：怀上最棒的宝宝》以实现每对夫妻孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为目标，科学而详细地讲解了孕前医学的基础知识，包括怀孕的相关知识、孕前的心理准备、物质准备、孕前生活方式的调整、生殖系统的健康、孕前检查、遗传疾病和其他疾病的预防和治疗、不宜怀孕和慎重怀孕的情况、最佳受孕条件、科学助孕等相关知识。帮助所有准备怀孕的夫妻做好孕前准备工作，怀上最棒的宝宝。

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

作者简介

徐文，北京市海淀区妇幼保健院副主任医师。毕业于兰州医学院临床医学系，长期从事妇产科临床工作和妇女保健工作。在妇产科各种疾病的诊断和处理、孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的经验，擅长女性健康教育知识宣传和讲解。参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

书籍目录

第一章 关于怀孕，需要了解的问题

优生优育

受孕的必备条件是什么

什么是正常的月经

是什么影响了月经初潮的早晚

警惕！月经不调可能影响怀孕

注意！子宫位置不正会影响怀孕

精子质量不高危害大

影响精子质量的因素有哪些

男性要呵护"种子"的质量

什么是不孕症

哪些原因导致女性不孕

哪些原因导致男性不育

有些不孕因素是可以避免的

如果不能生育怎么办

神奇的受孕过程

第二章 怀孕，做好心理准备了吗

孕育宝宝意味着更多的责任与快乐

夫妻双方都要做好孕前心理准备

孕前情绪不稳定是优生的一大敌

夫妻应该对怀孕相关的问题达成共识

有了宝宝谁来带

职场女性要在"先生"还是"先升"之间做好选择

剔除不必要的担心心理

孕前应学会调节工作压力

心理障碍可能导致不孕

男性情绪不良会影响精子质量，导致妻子不易受孕

夫妻感情不和会影响下一代的健康

要学会调适夫妻关系

未准爸爸要帮助未准妈妈拥有良好的心情

"性"福很重要

提前一年就可以开始制订备孕计划了

第三章 怀孕计划和环境准备缺一不可

怀孕前应先做好家庭经济计划，未雨绸缪

了解当地与生育有关的政策，有备无患

创造一个舒适的室内环境

要避免接触有害物质

为了怀孕女性需要辞职吗

哪些女性在孕前需要调换工作

要警惕装修中的隐形杀手

注意房间的卫生

要保持室内通风

应慎用洗涤剂

噪声也会影响怀孕

远离宠物，远离寄生虫病

要谨防家庭中的无形杀手--电磁辐射

要警惕办公室杀手

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

不要把手机放在裤兜内

要避免接触废气

孕前应少去大型商场

第四章 抓住最佳受孕时机，怀上健康宝宝

婚后多久怀孕最好

怀孕应早还是应晚

选择最佳生育年龄

选择最佳受孕季节

不同季节受孕的注意事项

选择最佳受孕时间

选择良好的受孕环境

不要在情绪压抑时受孕

不要在陌生的环境下受孕

性生活频率过高会降低受孕的机会

学会推算排卵期

选择有利于受孕的体位

前戏为受孕提供便利条件

争取在性高潮时受孕

性交后不宜马上起身

第五章 营养准备也很重要哦

孕前营养补充不容忽视

孕前补充营养的注意事项

孕前营养要均衡

孕前应减少外出就餐

职场女性怎样在外就餐

经期应注意饮食

总吃素食会影响女性的生育能力

贫血女性应注意饮食调养

喝水也是有讲究的

孕前3个月夫妻双方都要开始补充叶酸

有些人需要强化叶酸的补充

补充叶酸需要注意的问题

孕前3个月夫妻双方都要补充维生素

不要过量补充维生素A和维生素D

孕前应多吃排毒的食品

孕前应该多吃一些核桃

孕前应多吃抗辐射食物

孕前多吃海产品能带来好"孕"

孕前要补铁

孕前要补钙

孕前要补锌

孕前要补硒

孕前要补碘

孕前饮食指导

孕前应多吃蔬菜和水果

孕前应常吃禽、蛋、鱼、瘦肉

孕前应常吃奶类、豆类和豆制品

孕前不宜吃高脂、高糖、高盐食物

孕前不宜过多吃辛辣食物

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

孕前不宜吃生食
孕前不宜吃烟熏、腌制、酱制食品
孕前不宜吃食品添加剂较多的食品
孕前不宜喝含咖啡因的饮品
孕前不宜喝碳酸饮料
男性孕前应少吃的食物
女性孕前应少吃的食物
已经很胖了，孕前怎样摄取营养
偏瘦的未准妈妈孕前如何饮食
男性孕前要合理安排饮食
男性的五个伤精恶习
第六章 需要调整生活方式啦
女性怀孕前应将体重调整到最佳状态
男性在孕前不要超重
不规律的生活和工作方式可能导致不孕
睡眠健康很重要
孕前不宜使用化妆品
孕前不宜涂指甲油
孕前不宜染发或焗油
久坐会影响未准爸妈的怀孕大计
远离毒品和成瘾性药品
孕前做好乳房检查
孕前要注意经期保养
孕前要调整避孕方法
孕前选择合适的内衣
关心私处卫生
性生活前后不宜洗热水浴
性生活时间不宜过长
养肾有益于优生
男性多按摩腹股沟
孕前生活中的几个“不要等”
孕前健身对女性的好处
孕前健身对男性的好处
运动能调节受孕前的心理状态
孕前宜多散步
慢跑也是一项很好的运动
跳绳运动健身又治病
瑜伽健身适合夫妻双方
运动的注意事项
第七章 疾病预防很必要
孕前检查的最佳时间
女性孕前检查的内容
男性也要进行孕前检查
孕前3个月不宜接受X射线检查
孕前忌服药物
孕前绝对不可以服用安眠药
男性用药应注意
女性孕前应做的防疫方案
基因与遗传的关系

生男生女受哪些因素影响
哪些外貌特征会遗传给宝宝
血型的遗传问题
智商能遗传吗
脾气性格会遗传吗
唇腭裂可能遗传
遗传疾病的特点
怎样预防遗传性疾病
不能任意进行胎儿性别鉴定
利用生男生女法避免伴性遗传疾病
哪些夫妻需要进行遗传咨询
第八章 一些不宜怀孕或慎重怀孕的情况
婚后忌立即怀孕
旅游期间忌怀孕
剖宫产后忌马上再怀孕
取掉宫内节育器后忌立即怀孕
患有某些遗传病的夫妻不宜怀孕
身心疲劳时不宜怀孕
酒后不宜受孕
早产、流产应在半年后再怀孕
子宫肌瘤术后两年内不宜怀孕
葡萄胎治愈后两年内不宜怀孕
宫外孕治愈后半年内不宜怀孕
多次人工流产后再怀孕应慎重
患习惯性流产的女性再次怀孕应慎重
曾患过乳腺癌的女性预后可以怀孕
贫血要在孕前治疗
患有心脏病的女性应根据病情决定能否怀孕
心脏瓣膜置换术后应根据病情决定能否怀孕
患有乙肝的夫妻不宜怀孕
乙肝病毒携带者孕前怎样做可以生育健康宝宝
患有癫痫的女性不宜怀孕
性病患者不宜怀孕
患有高血压的女性应根据情况决定是否怀孕
患有哮喘的女性应根据情况决定是否怀孕
患有肾炎的女性不宜怀孕
有糖尿病的女性应在血糖控制平稳正常后再怀孕
类风湿患者活动期不宜怀孕
痔疮要在孕前治疗
习惯性便秘应在孕前纠正
恶性肿瘤患者不宜怀孕
患有轻症甲亢可以怀孕
患红斑狼疮的女性不宜怀孕
患有妇科疾病应在治愈后再怀孕
第九章 不可不知的胎教知识
什么是胎教
胎教的重要性
胎教应该从备孕开始
孕前制订胎教计划

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

谁是胎教的主角

准爸爸在胎教中起怎样的作用

实施过胎教的宝宝有哪些特点

行之有效的胎教法

斯瑟蒂克胎教法

饮食胎教

第十章 恭喜你怀孕了

怀孕的征兆有哪些

月经不来不是特有的怀孕特征

如何确定自己是否怀孕了

早孕试纸的使用方法和注意事项

怎样推算预产期

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

精彩短评

- 1、备孕 备孕 非常重要
- 2、比看网页效率高，快速学习相关知识，1小时翻完
- 3、海淀妇幼的医师。内容上和网上找的区别不大，广有余深不足的大一统普及教育。扫盲。
- 4、比较肤浅吧
- 5、原想着至少能看个几条有用的知识点作为日后备孕用，没想到翻看全是无用之语，不值得买，不推荐。

《完美备孕90天，怀上最棒的宝宝》

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:www.tushu000.com