

《图说孕前准备6个月》

图书基本信息

书名：《图说孕前准备6个月》

13位ISBN编号：9787537530729

10位ISBN编号：7537530726

出版时间：2006-12

出版社：河北科技

作者：刘小敏

页数：459

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

《图说孕前准备6个月》

内容概要

《图说孕前准备6个月》详细为你们设计了孕前夫妇的身体检查方案、孕前心理调整方案、孕前良好生活习惯、最佳孕育环境和孕育所需的物质基础。书中还为你们介绍了如何解决在计划孕育的过程中碰到的实际问题，为你们顺利创造聪明健康的宝宝保驾护航。你们开始计划要宝宝了吗？如果你们有了这个计划，那就要开始做很多准备工作。要知道，为了创造一个聪明健康的宝宝，你们需要在身体、心理和物质基础各方面创造最佳条件，以最佳状态迎接宝宝的到来。

书籍目录

第一篇 计划受孕是优生的前提预约一个聪明的宝宝生个聪明健康的孩子计划受孕不可忽视孕前要做好准备孕前遗传咨询重视遗传咨询应做遗传咨询的人群遗传咨询的方式婚前及孕前检查婚前检查的好处婚前检查的主要内容孕前检查的主要内容婚前医学检查的结果第二篇 孕前必须知道的优生知识遗传与优生什么是遗传病遗传病的特点遗传病的遗传方式与种类哪些父母有出生遗传病后代的风险遗传病与先天性疾病的区别母亲可能会遗传给子女的疾病近视也可遗传遗传病的预防血型与遗传智力与遗传性格与遗传会遗传的容貌特征遗传与优生环境优生的条件优生始于择偶环境与优生营养与优生烟酒与优生药物与优生生活方式与优生社会心理因素与优生创造良好的受孕环境影响胎儿发育的环境因素环境因素中的有害物质缺碘环境与碘缺乏病高氟区与先天性氟中毒大气污染毒素致畸的发生时期药物致畸的发生时期药物对胎儿的影响女性生殖系统女性外生殖器女性内生殖器女性月经期月经期的一些问题男性生殖系统生成精子的源头发射精液的器官怀孕的真相男子射精女子排卵受精着床性生活与优生孕前宜注意无性婚姻性生活“七不宜”性生活前后热水浴不好性生活中应警惕的几种意外损伤夫妻间不要性操纵减少性欲差异的验方孕前宜服强身健体的中药性交时要关心性器官的卫生要注意外阴瘙痒对怀孕的影响最佳受孕性生活同房次数多少对精子有影响丈夫宜了解妻子的性周期要了解女性的性高潮性高潮与怀孕第三篇 怀孕前6个月的避孕方法避孕措施避孕原理女性避孕男性避孕一些不尽如人意的避孕法新婚避孕避孕方法的不良反应准备怀孕的避孕方法避孕期间不要怀孕准备怀孕前的避孕选择停药避孕药适宜怀孕的时间第四篇 怀孕前3个月开始补充叶酸解读叶酸叶酸小档案叶酸探秘叶酸与优生叶酸的功效补充叶酸可较好预防出生缺陷叶酸与怀孕男性精子含量低要补充叶酸怎样补叶酸叶酸的来源要从计划受孕时起补叶酸哪些人需要重点补叶酸叶酸推荐摄入量叶酸补充有讲究第五篇 怀孕前的身体准备提高身体素质调适生理机能提高身体素质孕前生活安排孕前饮食与用药其他准备工作孕前要加强经期卫生孕前要注意清洁阴虚体质宜采取的养生法阳虚体质宜采取的养生法血虚体质宜采取的养生法气虚体质宜采取的养生法孕前春季养生孕前夏季养生孕前秋季养生孕前冬季养生在不同季节受孕应注意的事项适宜的孕前锻炼孕前多散步孕前不宜使用化妆品染发对妊娠有影响妈妈隆胸对哺乳有影响隆胸前必须预先了解的情况育龄妇女不宜太胖过度减肥影响怀孕孕前要慎进行预防接种孕前要摘掉隐形眼镜丈夫用药对胎儿有影响男子应慎洗桑拿浴孕前男女宜保养肾孕前养肾为优生运动健肾要重视七损八益情志和肾的关系调摄情志养肾转移情志保肾开朗乐观是保肾的需要冬季起居保养肾脏冬季锻炼保肾的方法冬季进行药物补肾饮食养肾应注意的事项孕前须治愈的疾病孕前防治带下病带下病的食疗带下病的预防孕前治愈贫血孕前防止高血压孕前治疗慢性肾炎孕前治愈肺结核孕前治疗糖尿病孕前治疗心脏病孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎孕前治愈阴道炎甲亢患者不宜怀孕哮喘患者怀孕的准备肿瘤患者不宜怀孕性病患者不宜怀孕癫痫患者不宜怀孕精神病患者不应怀孕孕前治疗病毒性肝炎影响孕妇的肝炎类型“大三阳”女性的生育乙肝患者应选择最佳怀孕时机“小三阳”夫妇要孩子应注意的事项携带乙肝病毒的妇女怀孕后预防传给子女的措施孕前预防口腔疾病夫妻血型不合应注意在感冒的好发季节做好预防工作孕前要治疗痔疮丈夫的前列腺炎会影响怀孕乳腺癌术后能怀孕患结石性胆囊炎的女性不宜怀孕子宫后位可能影响怀孕服用甲硝唑对孕期有影响孕前应知道的怀孕禁忌剖宫产后要孩子要相隔2年子宫肌瘤术后2年再怀孕怀孕前忌服安眠药服用激素期间忌怀孕，怀孕前忌接受x线检查忌生育过早忌生育过晚在身体疲劳时不要怀孕在蜜月旅行中受孕不利于优生孕前防失眠孕前忌到大型商场孕前使用空调要注意通风孕前孕期家中不要养宠物孕前忌养鸟类第六篇 孕前营养与饮食调理孕前身体营养需求孕前要做好营养准备加强孕前营养的时机丈夫应注意合理营养男子汉要注意补锌孕前需要补钙孕前补充维生素食用维生素会增加怀孕机会孕前宜服维生素B维生素E对生育有帮助维生素c对精子可以起到保护作用部分营养素来源孕前饮食调养孕前应注意饮食营养的摄入孕前的饮食原则提高生育能力的食物合理食用水果丈夫应纠正不良的饮食习惯能增加“含精量”的食物常吃海鲜会影响男性生育过量吃胡萝卜会导致不孕孕前不宜食用的食物吃红枣可补血适量饮茶有助怀孕咖啡影响怀孕碳酸饮料影响怀孕孕妇补充鱼肝油忌过量怀孕前防止食品导致的感染孕前宜饮矿泉水孕前应多喝水孕前宜喝的夏季保健饮料长期素食对孕妇有害孕前不宜吃甜食饮食回归自然补血食物的种类补血的药膳食谱补精食物的种类补精的药膳食谱孕前不同体质人的饮食原则适合不同准孕妇的食谱第七篇 不孕不育的对策男性不育影响男性生育环节的因素形成男性不育的因素精液对男性生育的影响男性不育的检查导致男性不育的生活因素男性生育能力的保护女性不孕影响女性不孕的原因女性长期久坐容易导致不孕婚前自慰会导致女性不孕影响女性不孕的男女双方的因素女性不孕的检查方法不孕不育的家庭自疗不

《图说孕前准备6个月》

孕不育夫妇的生活指导 不孕不育的饮食疗法 男性不育之中医饮食疗法 女性不孕症的中医饮食疗法 第八篇 怀孕前的心理准备 协调夫妻关系 调适夫妻关系 孕前夫妻之间学会宽容 保持乐观情绪 调整孕前心绪 具备积极的生育态度 做爱要求 女性孕前的常见心理特征 青年女性具备良好心理状态的条件 青年女性常见的心理问题 女性拒绝生育有损健康 加强自我心理调节有利于怀孕 消除不必要的担心 心理情绪不好难怀宝宝是有科学根据的 精神压力对生殖器官健康的影响 生殖健康的内涵 精神压力使生殖器官发病率升高 女性常见精神心理疾病的预防 女性健康心理准备 科学调整精神心理状态的方法 保持开朗的情绪 使自己情绪乐观 保持心理平衡 孕前要戒怒 保持“宠辱不惊” 疏导发泄不良情绪 第九篇 怀孕前的物质准备 孕前物质准备 孕期经济准备 适体的内衣 宽松的外衣 合适的鞋 孕期应如何选择床上用品 放置好厨具 有利于健康 胎教工具 营造良好的家居环境 舒适的居室环境 家居环境与优生 不宜在新装修的房子里 怀孕预防家庭中的无形杀手 忌用洗涤剂 第十篇 选择最佳怀孕时机 受孕的最佳状态 最佳生育年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时机 人体最佳生物钟 最佳受孕阶段 最佳受孕环境 受孕的性生活禁忌 预测排卵期 基础体温法 宫颈黏液法 日程表法 让好心情迎接优良的精子和卵子 选择生男生女 最佳怀孕控制 决定胎儿性别的秘密 生男生女的选择 生男生女控制法 怎样可以生男孩 怎样可以生女孩 只要身体健康就能办到 夫妻双方需要通力协作 怀孕计划，开始倒计时 附录 怀孕的判断依据 怀孕的判断方法

章节摘录

预约一个聪明的宝宝 生个聪明健康的孩子 优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源， 防止有先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须 采取下列措施：禁止近亲结婚，有遗传性疾病者不宜结婚，有遗传 家族史者应进行遗传咨询，进行婚前检查；一旦怀孕后，要避免接 触影响胎儿的不利因素(如工业毒物、有害气体、放射线、某些药物等)；还要注意加强产前保健；孕妇要注意孕期卫生和营养；定 期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进 行胎儿监护，早期发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。

计划受孕不可忽视 奥地利医生将孕妇的情绪对胎儿的影响做了深入研究。他们把 100多名孕妇分成4类：

理想的母亲：孕期安稳，分娩顺利，婴儿健壮。 矛盾的母亲：既爱孩子又不想要孩子。婴儿大多行为异常， 肠胃功能方面有毛病。 灾难的母亲：对生育持消极态度，早产率很高，婴儿瘦小体 弱，情绪不稳定。 冷酷的母 亲：因各种原因不 愿要孩子，但无奈 孩子又来到这个世 界，这样生下的孩 子大多反应冷淡， 精神抑郁，个性孤僻。 对于每一位想 生下一个健康聪明 的宝宝的准孕妇来 说，谁都不愿看到

后面3种情形发生 在自己未来的宝宝身上，都想做一位理想的母亲。 那么，如何才能达到这一美好的愿望呢？这时，计划受孕就成 了重中之重。因为有了受孕计划，准妈妈才会打心底里接受未来的 宝宝，喜欢未来的宝宝；才不会怨天尤人，甚至仇视丈夫或未来的 宝宝；才会真正和谐夫妇的孕前心理。 孕前要做好准备 为了做到优生优育，年轻夫妻应该制定一个育儿计划，并提前 半年学习必要的孕前知识和开始做一些准备工作。这对于生育一个 健康可爱的小宝宝是非常重要的。

首先，未来的父亲要把烟酒戒掉；尽量避免到污染严重或不卫 生的场合去；进行体育锻炼，强健体魄，提高身体综合素质；合理 安排家庭生活，保持夫妻间的感情融洽；防止病毒感染，慎服中、 西药及各种补品；长期口服避孕药的母亲，须停药6个月以上方可

受孕。 当然，夫妻双方还不要忘记到有关医疗服务机构进行遗传咨 询，看自己是否适合怀孕。这一切都有了理想的结果后，还要充分 做好生理准备和心理准备。 孕前遗传咨询 重视遗传咨询 孩子是父母生命的延续，是父母 未来的希望，如果你想有一个既健康 又聪明的孩子，就必须在孕前做好 准备。 想孕育一个“高品质”孩子是需 要谋划的，做好孕前咨询十分关键。

虽然现在畸形儿的出生率较低， 但我们每个人都有生畸形儿的可能。 你应当事先了解你生畸形儿的可能有 多大，这就是我们通常所说的遗传学 咨询。如果你年龄超过35岁，配偶中一方有病史或家庭遗传史，或 有3次以上自然流产史或致畸药物接触史，夫妇双方就应当进行遗 传学咨询。 孕前咨询非常重要，想要孩子的夫妇，不论你们的身体状况健

康与否，都应该和医生进行沟通交流。 遗传咨询俗称遗传商谈、遗传询问、遗传指导。随着科学技术 的不断发展、诊断技术的提高，每年平均增加100种新发现的遗传 病，因此遗传病是一种多发病、常见病。我国现有数千万名患有各 种先天性疾病、智力低下遗传病的患者，其中不少类型病情严重， 可以造成终生残废，给患者带来永久性痛苦，给家庭和社会带来沉 重的精神和经济负担。遗传咨询的目的就是确定遗传病基因携带 者，并对其生育患病后代的几率进行预测，

商谈应采取的预防措 施，减少遗传病患儿的出生，降低遗传病的发病率，提高人群遗传 素质和人口质量，取得优生效果。 简单地说，遗传咨询就是通过咨询者与咨询师的商谈，解决咨 询者的一些疑问。需要说明的是，有些人认为自己身体健康，又没 有遗传病家族史，去不去咨询

无关紧要，这种想法是不对的。目前 由于生存环境的污染，新的遗传病在不断产生，遗传病的种类和数 量每年以新增病种高达435种的惊人速度在增长，因此，建议每对 即将结婚的年轻人都应该去正规医院接受遗传咨询。 如果已有了怀孕打算，你们就可以抽时间到妇产科医院进行孕

前咨询。特别是以前因不想要孩子而做过人工流产，或患有慢性病 而长期服药，长期接触有毒物质，曾原因不明生过死胎、畸形、弱 智孩子，以及有遗传病或家族有不良病史，这几类人尤其要听取医 生的建议。但并不意味着这几类人都不能要孩子，而是向专家咨 询。通过咨询，医生会收集到夫妇双方的病史资料，并结合体检资 料，做出全面分析及判断，帮助你了解自己目前的身体状况，并进 行预测。随着人们观念的转变和技术的进步，在受孕前，夫妇俩即 可进行

遗传学咨询。主要围绕3个方面咨询： (1)妊娠分娩史 包括妊娠情况、时间、流产、死产或围生期死亡史及有害物质 接触史等。遗传学专家将这些资料加以科学的综合分析，可为将要 怀孕的夫妇提出忠告或建议。 (2)家族史 主要包括夫妇双方的父母、祖父母、兄弟姐妹的健康状

《图说孕前准备6个月》

况，亲属死亡的原因、年龄，亲属中发生的出生缺陷史等，以此来帮助判断咨询者本人出现异常情况的可能性。(3)近亲结婚 近亲结婚的夫妇所生婴儿出现遗传缺陷的危险性大大增加。如果是近亲结婚，应如实告诉医生。

《图说孕前准备6个月》

精彩短评

1、第一次读备孕的书籍，计划30岁前把生孩子的事情搞定，提早开始调理身体做准备吧！从医学的角度，写得很详细，涨姿势了！实用性方面再加强些更好！

《图说孕前准备6个月》

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