

《孕前准备全程细节指导》

图书基本信息

书名：《孕前准备全程细节指导》

13位ISBN编号：9787802034150

10位ISBN编号：7802034159

出版时间：2007-7

出版社：中国妇女

作者：叶学益

页数：318

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

《孕前准备全程细节指导》

内容概要

《孕前准备全程细节指导》从"孕前相关知识准备"、"开始计划怀孕"、"孕前做好思想准备"、"孕前调养好身体"、"孕前营养与饮食"、"孕前物质准备"、"预约一个天才宝宝"、"久不怀孕怎么办"等内容。该书以通俗易懂的语言，深入浅出地对孕前的准备工作进行了科学的论述，书中的每一篇都对各环节出现的问题做了应对措施，适合新婚、青年夫妇阅读。你知道如何孕育才能有一个健康聪明的宝宝吗？《孕前准备全程细节指导》详细提供了有关孕前保健知识，便于准备怀孕的妇女进行自我调理，做好各种准备，使新生儿在父母的殷切期待下诞生。该书涉及孕前调理方面的内容，结构严谨，知识全面，实用性强，是新婚、青年夫妇必读的参考书。如何孕育一个聪明健康的宝宝并使他健康成长，是一门博大精深的学问，而孕前调理则是这门学问中的重要部分。

《孕前准备全程细节指导》

书籍目录

前言第一篇 孕前相关知识准备遗传与优生优生先从择偶做起禁止近亲婚配择偶要警惕遗传病什么是遗传病遗传病的特点遗传病的遗传方式与种类母亲可能会遗传给子女的疾病遗传病的预防智力与遗传血型与遗传性格与遗传会遗传的容貌特征遗传与优生环境环境与优生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营养与优生生活方式与优生烟酒与优生药物与优生两性生理女性生殖系统男性生殖系统性生活与优生孕前宜注意无性婚姻怎样才能怀孕性高潮与怀孕最佳受孕性生活创造良好的受孕环境做爱要求性交时要关心性器官的卫生性生活前后洗热水浴不好夫妻间不要性操纵性生活中应警惕的几种意外损伤性生活频率对精子有影响怀孕与避孕怀孕的真相避孕原理常用避孕方法其他避孕法准备怀孕的避孕方法第二篇 开始计划怀孕婚前检查及孕前体检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怀孕计划，开始倒计时进行遗传咨询哪些父母有出生遗传病后代的危险育龄夫妇应重视遗传咨询重点进行遗传咨询的人群遗传咨询的方式不可忽视的怀孕禁忌忌生育过早忌生育过晚婚后不宜很快怀孕春节期间不宜怀孕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线检查在身体疲劳时不要怀孕孕前忌逛大型商场孕前使用空调要注意通风孕前家中不要养宠物孕前忌养鸟类肺结核患者不应怀孕心脏病患者不宜怀孕肾炎患者不要怀孕肝炎患者不宜怀孕糖尿病患者不宜怀孕甲亢患者不宜怀孕哮喘患者不宜怀孕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第三篇 孕前做好思想准备调适夫妻关系新婚夫妻间的心理倾向协调夫妻的不同习惯夫妻都需调适孕前夫妻之间学会宽容具备积极的生育态度女性孕前心理指导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孕前情绪紧张不利于受孕女性常见心理问题的预防调整孕前情绪科学调整孕前心绪的方法保持开朗的情绪保持心理平衡孕前要戒怒疏导发泄不良情绪保持乐观情绪第四篇 孕前调养好身体提高身体素质准妈妈应将体重调整到最佳状态育龄妇女不宜太胖过度减肥影响怀孕孕前生活安排孕前锻炼方法其他准备工作孕前注意养肾孕前养肾为优生运动健肾法冬季日常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保持最佳怀孕肾气孕前须治愈的疾病牙病贫血结核病心脏病慢性肾炎高血压肝脏病糖尿病膀胱炎、肾盂肾炎子宫肌瘤带下病阴道炎性病预防口腔疾病在感冒的多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子宫后位可能影0刚不孕孕前慎用药物服用甲硝唑对孕期有影响做好孕前防疫第五篇 孕前营养与饮食孕前营养需求丈夫应注意合理营养男性要注意补锌女性孕前需要补钙女性孕前补充维生素食用维生素会增加怀孕机会部分营养素来源开始补充叶酸叶酸小档案叶酸探秘叶酸与优生补充叶酸可较好预防出生缺陷男性精子含量低要补充叶酸叶酸的食物来源哪些人需要重点补叶酸叶酸推荐摄入量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应纠正丈夫不良的饮食习惯能增加“含精量”的食物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喝的夏季保健饮料长期素食对孕妇有害孕前不宜多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六篇 孕前物质准备营造良好的家居环境影响胎儿发育的环境因素环境因素中的有害物质家居环境与优生舒适的居室环境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进行必要的物质准备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健康胎教工具第七篇 预约一个天才宝宝选择最佳怀孕时机制订一个生育计划最佳生育年龄最佳受孕季节最佳受孕时机最佳受孕阶段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第八篇 久不怀孕怎么办男性不育影响男性生育环节的因素造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孕不育夫妇的生活指导不孕不育的饮食疗法男性不育症的中医饮食疗法女性不孕症的中医饮食疗法第九篇 恭喜你怀孕了怀孕征兆怀孕后出现的征兆妊娠的判断依据妊娠的判断方法自己感觉怀孕了了解并接受身体变化妊娠自我测试怎样找医生去诊断推算预产期

《孕前准备全程细节指导》

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