

# 《创造聪明宝宝》

## 图书基本信息

书名：《创造聪明宝宝》

13位ISBN编号：9787200063417

10位ISBN编号：720006341X

出版时间：2006-9

出版社：北京出版社

作者：黄醒华

页数：136

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](http://www.tushu000.com)

# 《创造聪明宝宝》

## 内容概要

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。《创造聪明宝宝:孕前夫妇准备方案》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。

# 《创造聪明宝宝》

## 作者简介

黄醒华1960年毕业于北京医学院(现北京大学医学部)。首都医科大学教授、硕士生导师，北京妇产医院主任医师，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，《中华妇产科杂志》、《实用妇产科杂志》、《中华围产医学杂志》、《中国实用妇科与产科杂志》等十余种专业杂志编委。黄教授一直致力于保护及促进母婴健康，专长为高危妊娠及高危胎儿及新生儿的诊断及处理。她在促进母乳喂养、创建爱婴医院及推广产科服务新模式方面做出了很大的贡献。

# 《创造聪明宝宝》

## 书籍目录

Part 1 “计划”生育好(一)到底要不要宝宝 / 3|观念的影响 / 3传统观念 / 4丁克家庭 / 52丈夫的顾虑 / 6担心影响事业 / 6担心增加经济负担 / 7担心妻子“移情别恋” / 73妻子的顾虑 / 8担心影响自己的美丽 / 8害怕生产的痛苦 / 9担心失去社会竞争力 / 11(二)提前一年做好计划 / 12孕前身体自我检测 / 12妻子的自我检测 / 12丈夫的自我检测 / 152制定孕前计划 / 18孕前身体准备方案 / 19孕前物品准备清单 / 21选择一家定点医院 / 22做好孕前心理咨询 / 22Part 2健康是孕育之本(一)孕前全面体检 / 271孕前一般检查 / 27体格检查 / 27血常规和血型检查 / 27肝功能检查 / 28妇科内分泌检查 / 29白带常规检查 / 29宫颈细胞学检查 / 29尿常规检查 / 29便常规检查 / 302孕前特殊检查 / 30乙肝病毒抗原抗体检查 / 30特殊病原体检查 / 31糖尿病检查 / 31性病检查 / 31ABO溶血检查 / 32染色体检查 / 32精液检查 / 32(二)疾病与孕育 / 331疾病对生育的影响 / 33造成早产、流产 / 33造成胎儿出生缺陷 / 34造成母体病情加重 / 342患了哪些疾病怀孕要谨慎 / 35乙型肝炎 / 35心脏病 / 36甲状腺功能亢进 / 37高血压 / 38肺结核 / 38肾病 / 39癫痫 / 40(三)进行遗传优生咨询 / 411遗传与外貌特征 / 41五官的遗传性 / 41外形的遗传性 / 42毛发、肤色的遗传性 / 422决定智力的因素 / 43智力的先天性 / 43准妈妈的健康与智力 / 44准爸爸的健康也重要 / 45分娩与智力/45后天的培养 / 463常见的遗传病 / 47地中海贫血病 / 47先天愚型 / 48血友病 / 49先天性心脏病 / 50先天性聋哑 / 50其他遗传病 / 51(四)孕前保健措施 / 521孕前防疫方案 / 52风疹疫苗 / 52肝病疫苗 / 53水痘疫苗 / 53流感疫苗 / 542孕前用药原则 / 54慎用含激素药品 / 54慎用抗生素药品 / 55慎用避孕药 / 563孕前特殊保健 / 56孕前牙齿保健 / 56孕前乳房保健 / 59Part 3创造最佳孕育条件(一)补充所需营养 / 631营养的准备 / 63提前补充维生素 / 63提前补充叶酸 / 64摄入优质蛋白质 / 65补充矿物质 / 66储存足够热能 / 682饮食的调整 / 69远离辛辣食物 / 69远离高糖食物 / 70多吃蔬菜水果 / 71食物搭配要全面 / 723营养的误区 / 73营养失衡 / 73不合格的体重 / 74(二)调整生活方式 / 751告别这些生活习惯 / 75与烟、酒说再见 / 75暂离咖啡因 / 76忌过频热水浴 / 77不要过多地骑车 / 78运动不能过于粗鲁 / 792养成这些生活习惯 / 79执行健身计划 / 79制定良好的作息时间 / 80多掌握生育知识 / 81多听音乐 / 82(三)优化生活环境 / 84 1暂离对身体有危害的工作 / 84暂离存在电离辐射的工作 / 84暂离高温作业、振动作业和噪音过大的工作 / 85暂离医务工作 / 85暂离化学、农药工作 / 86暂离某些特殊工作 / 862营造舒适的居住环境 / 87不要急于入住新房 / 87宠物暂时要隔离 / 89房间通风很重要 / 90绿化清洁要做好 / 90(四)调节孕前心情 / 921生活氛围的掌控 / 92保持相处的和谐 / 92良好的沟通 / 93保持性生活的愉悦 / 942自我情绪调节 / 95解除孕前焦虑 / 95调节工作压力 / 96part 4提高受孕成功几率(一)选择受孕时间及方式 / 991选择受孕时间 / 99最佳受孕年龄 / 99最佳受孕季节 / 100最佳受孕时刻 / 1012合理的受孕方式 / 102 最佳性交体位 / 102适当的性生活频率 / 102(二)创造受孕环境 / 1041优化生理环境 / 104做好生殖器官的清洁 / 104确认生殖器官的健康 / 1052营造受孕氛围 / 106和谐的性生活与优生 / 106争取在性高潮中怀孕 / 107舒适的性生活环境 / 109(三)检查怀孕的方法 / 1111自我检测 / 111月经周期的推算 / 111使用“早早孕”试纸 / 112身体的异常反应 / 1122医生给你做检查 / 114妊娠试验 / 114B超检测 / 115黄体酮试验 / 115part 5积极应对“特殊”情况(一)不孕怎么办 / 1191不孕的原因 / 119女性的原因 / 119男性的原因 / 121共同的原因 / 1232辅助生育技术 / 125人工授精 / 125试管婴儿 / 126GIFT法 / 126(二)高龄孕妇怎么办 / 1281高龄孕妇的隐忧 / 128容易自然流产 / 128自然分娩困难 / 129影响胎儿健康 / 1292高龄孕妇请注意 / 130做好检查 / 130注意心理保健 / 131(三)宫外孕怎么办 / 1321认识宫外孕 / 132宫外孕的症状 / 132引起宫外孕的原因 / 133宫外孕常见人群 / 1342宫外孕的治疗 / 135腹腔镜手术 / 135药物治疗 / 135剖腹手术 / 136心理治疗 / 136

## 《创造聪明宝宝》

### 章节摘录

丈夫的顾虑在当今这个高竞争、高压力的社会里，作为男人的你可能承受着更多的压力。对于小宝宝也许你是非常喜欢的，但是也不得不考虑一些现实的问题。现在已经不是把孩子生出来就完事的年代，丈夫负有更多的责任和义务。生育孩子，就得面临时间、精力、金钱等一系列现实问题，这是不可逃避的，所以我们也得审视自身是不是具备条件。担心影响事业25~35岁正是男人事业的黄金时期，他们几乎将最好的精神状态都用来发展事业。孕育宝宝，丈夫势必要腾出大量的时间和精力来照顾准妈妈和她肚子里的小宝贝，不能全力以赴地为事业拼搏。生育之后还得面临孩子的成长教育等诸多问题，一切都得以孩子为中心，精力更不能集中了。这确实是一个矛盾的问题。生育宝宝后，你必须将更多的精力转移到孩子身上。但是，换个角度来看，正是这种转移才更能说明你是一个有责任感的男人！一个有责任感的男人更能承受压力。当你有了孩子，你会经常面对“犯错误”的孩子，从而培养了你的容忍性，懂得站在他人角度考虑问题，你的心智在某种程度上得到更大的提高，比你没有做爸爸之前更加成熟，而这种成熟对你的事业会有帮助。从另一方面来说，和谐的家庭，幸福的人生，除了拥有事业的成功，小宝宝的降临无疑也是一幅“点睛之作”！孩子将继承你和妻子的外貌与智慧，你们的生命会因为有他而更完整。那么，为了让你的小宝宝更加聪明可爱，你是不是觉得花点时间，暂时牺牲点事业是值得的呢？其实没有你想象的那么严重，你要做的不过是合理地安排时间，把注意力的重心转移到你的妻子和她肚子里的宝宝身上而已。P6

# 《创造聪明宝宝》

## 编辑推荐

《创造聪明宝宝:孕前夫妇准备方案》由北京出版社出版。你们是否做好迎接宝宝到来的所有准备了？中华预防医学会妇女保健学会主任委员、北京妇产医院主任医师黄醒华，在《创造聪明宝宝:孕前夫妇准备方案》中为未来爸爸妈妈们详细介绍孕育知识，精心设计准备方案，分析解决相关问题，经过专家的精心指导，夫妻的共同努力，聪明健康的宝宝即将来到你们的身边！制定计划，做好孕前准备，夫妻同心，孕育聪明宝宝！

# 《创造聪明宝宝》

## 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](http://www.tushu000.com)