

<<孕前准备365天>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备365天>>

13位ISBN编号：9787200071214

10位ISBN编号：7200071218

出版时间：2008-5

出版时间：吴光驰 北京出版社 (2008-05出版)

作者：吴光驰

页数：97

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365天>>

### 内容概要

你可能会从你的父母那里体会到为人父母的种种滋味。

你的父母也许过分严厉；也许和蔼可亲；也许你的父母忙于事业，你是在电视的陪伴下长大的……那么你准备上演他们的翻版吗？

你的身体怎么样？

你是否经常感到疲倦、生活紧张，经常不适，要去医院治疗，或有某种药物依赖情节？种种状况会让你在孕育中受到挫折。

你们的感情如何？

你们恩恩爱爱，不打算接受孩子的介入；或者你们不太和睦，经常口角，或是因一些小事而产生分歧。

这些事情都是与要孩子相关的，所以，我们在这里不是枯燥地讲一些高中生学过的生理知识，也不是企图教你重新审视你的生活，还是以较明了的方式进入话题更好一些。

这本书想要告诉你的是，怀孕可是一个长期计划工程，要考虑的因素可谓方方面面。

## <<孕前准备365天>>

### 作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委。

1958年毕业于北京医科大学，一直从事儿科临床、儿童保健、儿童营养研究工作，具有丰富的儿科临床及儿童保健实践经验。

主要研究领域是城市及农村儿童保健；母乳喂养，儿童肥胖症、佝偻病防治，儿童维生素D营养，儿童钙营养，儿童维生素A亚临床缺乏等。

发表科研论文60余篇，科普著作7部。

获北京市科技进步三等奖，北京市卫生局科技成果一等奖及二等奖，中国预防医学科学院科技进步一等奖及中华人民共和国国际科学技术委员会颁发的国家科技成果证书。

## <<孕前准备365天>>

### 书籍目录

第一阶段 孕前12-10个月准备最佳心态计划家庭理财原理有害的工作选择安全的居住环境你应该了解的知识  
第二阶段 孕前9-4个月准妈妈要做的检查准爸爸要做的检查TORCH病毒检查遗传病检查特殊检查  
需要补充的营养物质改变生活方式练就健康体态极可能扩大亲友团  
第三阶段 孕前3-1个月测试与确认附录参考文献

## &lt;&lt;孕前准备365天&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一阶段 孕前12-10个月准备最佳心态和谐夫妻感情悟想生个健康可爱的宝宝吗？那就要调整好情绪，保持好心情，如果最近有很多不开心的事情，那就等一等，别急着要宝宝。不良情绪的影响女性受孕后会因不良情绪的刺激而影响激素分泌，影响胎宝宝生长发育，甚至造成流产。

男性整日情绪不佳，可直接影响神经系统和内分泌的功能，使睾丸生精功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功几率。严重者可造成早泄，阳痿，甚至不射精。

合理解决夫妻之间需要多沟通，互相协调彼此的心态。

一方心态失常时，伴侣需要好好劝导和安慰，帮助对方摆脱困境。

夫妻双方在这一时期更要相互包容和忍让，尽量避开平时容易引起争执的话题，保持平和的心境。可以试试下面的具体措施。

列举对方优点：如果夫妻之间的矛盾发展到觉得配偶身上只有缺点而没有优点时，那恐怕是双方都产生了消极的移情心理的缘故。

这时就应该用发现优点法，列举对方的优点，开始的几天可能会觉得有些别扭，但是几天之后别扭感就会消失，而你们也会发现对方仍有很多可以让你着迷的地方。

换个角度看问题：心理学家研究发现，感情变淡了的夫妻大概有一半左右因为彼此的个性比较强，结果彼此看不惯，相处得很别扭。

其实换个角度看，会发现有很多事情并不涉及到是非和‘原则，所以不要把这些事看得太严重。

暂时别离法：分离为双方冷静地思考问题提供了有利的条件。

人们普遍都具有这样的心理，那就是随着时间的推移对过去事物的回忆具有某种扬善弃恶的本能，愉快的事情会渐渐地突显。

有意识地利用暂时别离，让夫妻的美好感情在别离中重新被唤醒。

订立公约法：你们可以订立一个爱情公约，比如作出以下约定。

<<孕前准备365天>>

编辑推荐

<<孕前准备365天>>

名人推荐

抛开似是而非的理论，把养育宝宝的经验整理出来，完整地呈现给父母——《出版商务周报》这套书没有高高在上的讲理论，而是针对言语孩子可能出现的问题逐一解答，图文并茂，手把手地指导——新浪网亲子中心一本好书，不仅能给人以享受，还能给人以启发——搜狐健康频道养育宝宝的辛苦，铸就了生命的美好，看些好书，少些辛苦。

——《健康时报》

<<孕前准备365天>>

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>