

<<孕前准备最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备最佳方案>>

13位ISBN编号：9787506485173

10位ISBN编号：7506485176

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：翟建军

页数：320

字数：350000

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>

<<孕前准备最佳方案>>

内容概要

孕前准备，你知道多少？

备孕是优孕的关键，与意外惊喜相比，期待中的宝宝寄托了父母所有的爱。

科学恰当的备孕可以帮助宝宝赢在起跑线上，《好孕优生钻石系列：孕前准备最佳方案》从多个视角解读备孕，为您制订了一份详细的备孕方案，帮助你掌握受孕知识，了解妊娠过程。

有了这样的心理准备，你的孕前生活必将在快乐中度过，宝宝也会在大家的期待中走进你的生活。

<<孕前准备最佳方案>>

作者简介

翟建军，首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师、教授、研究生导师。
北京医学会妇产科分会委员。
首医妇产科学会委员。
从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作。
对于妇产科的疑难杂症有相当研究。

<<孕前准备最佳方案>>

书籍目录

第一章 孕前常识准备

备孕基础知识

了解怀孕的真相

遗传与优生

受孕成功与验孕

孕前需了解的内容

第二章 孕前身体健康准备

优生优育的基本条件

孕前检查不可少

专题 备孕期要注意口腔健康

影响怀孕的一些疾病

注重养肾

女性经期用心护理

培养最佳孕力

男性要注意保护自己的生育能力

第三章 最佳受孕条件须知

最佳受孕年龄

最佳受孕季节

最佳受孕时机

第四章 孕前营养准备

营养摄入要求

专题一 关于补充叶酸的问题

备孕男性饮食须知

男性备孕食谱推荐

特殊备孕女性饮食须知

女性备孕食谱推荐

女性不孕的中医食疗法

男性不育的中医食疗法

专题二 一些反映营养状况的身体信号

专题三 彩虹食谱帮你吃出健康

第五章 孕前生活方式准备

培养健康的生活习惯

女性备孕时不能忽略的生活细节

专题一 可提高女性性功能的运动

注重日常生活保健

走出日常保健误区

科学合理地安排性生活

专题二 可提高男性性功能的运动

第六章 做好孕前心理准备

几种常见的孕前心理状态

做好积极的心理准备

不要被这些问题困扰

专题 女性产后如何恢复好身材

加强自我心理调节

释放压力的技巧

<<孕前准备最佳方案>>

男孩VS女孩

第七章 孕前环境物资准备

重视家庭环境卫生

准备合适的衣物

为胎教做准备

第八章 特殊情况下备孕男女应如何准备

什么样的身体状况不宜立即怀孕

什么样的身体状况要慎重怀孕

关于不孕不育

专题一 怀孕了，需提早了解的要点

专题二 不可不知的生育服务证和《流动人口婚育证明》

附录 职业女性孕期享有的权益

<<孕前准备最佳方案>>

章节摘录

版权页：插图：为什么要做孕前检查 很多年轻夫妻认为，自己身体很好，没有患过什么大病，就连感冒、发烧也不常有，而且单位每年都进行体检，身体状况也很正常，就没必要做孕前检查了，自然怀孕就可以。

实际上并不是这样。

孕前检查与平时体检不是一回事。

孕前体检的目的是为了预防遗传性疾病，通常检查内容包括肝功能、肾功能、血常规、尿常规、心电图等，主要是检查生殖器以及与之相关的免疫系统、遗传病史等，这对孕育健康的宝宝来说非常有必要。

根据一项最新的统计数据显示，在我国，患有先天性智力障碍的人已达3000万，且以每年2%的比例继续增长。

这一数据说明，我国平均每20分钟就要出生一个先天智障儿，每6分钟就要出生一个神经管畸形儿，这实在是一个可怕的数字。

而这一切，其实完全可以通过孕前体检、孕期体检得到有效控制。

如果备孕女性没进行孕前检查，有些疾病等到怀孕之后才发现，不但有损胎儿的健康，严重的话还会危及自身安危。

而且孕前检查并不是很麻烦的事，只要花半天时间，就能做一个完整的检查。

如果需要一些特殊的检查，医生会给你明确的答案。

因此，为了拥有健康的宝宝，建议每个备孕女性都要重视孕前检查这个项目，这既是对自己负责，也是对未来的宝宝负责。

孕前检查的具体时间从医学保健的角度出发，如果备孕夫妻打算要宝宝，那么就应该在孕前6~3个月进行孕前检查。

检查的项目很多，比如弓形虫、乙肝病毒、巨细胞病毒等，通过检查可以及时发现异常或不适合怀孕的问题，从而进行有针对性的治疗。

检查的医院要选择那些有资质的医疗保健机构，一般都会提供很多孕前卫生指导以及孕期咨询等服务，然后备孕夫妻就可以根据医生的指导计划受孕。

但要注意，男性精液检查前24小时不能过性生活。

<<孕前准备最佳方案>>

编辑推荐

《孕前准备最佳方案》由中国纺织出版社出版。

<<孕前准备最佳方案>>

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>