

<<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>