第一图书网, tushu007.com

<<孕前三个月必备指南>>

图书基本信息

书名：<<孕前三个月必备指南>>

13位ISBN编号：9787542753298

10位ISBN编号：7542753290

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：严晓莉

页数：257

字数：240000

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

前言

当一对新人步入婚姻的殿堂，幸福地展开笑容时。
他们便被命运的红线紧紧地系在一起。
孕育出爱的结晶，是他们紧接着需要面对的一件大事。
　我们平时经常说“结婚生子”，由此可见，成家立业后的夫妻们的重中之重，便是孕育后代。
不过，生育后代，可不是动动嘴皮子就可以完成的“任务”，为了尽可能完美地完成这项“任务”，夫妻双方需要经历漫长而艰辛的路程。
而在踏上路程之前的准备工作，则是夫妻双方不得不面对的另一重任。
　经常有小夫妻在孕前感到迷茫和不安，他们担心自己柔弱的肩膀无法担起养育即将到来的小生命的责任，害怕自己的孕前准备工作做得不充分，使未来的宝宝落后一步。
之所以会有这样的担心，是因为他们对未来宝宝充满了爱，想把更多的爱奉献给未来的他或她。
　那么，到底什么样的孕前准备工作才算是做充分了呢？
本书以年轻人的视角为出发点，撇弃枯燥乏味的专业词汇，用有趣、通俗的语言和读者进行交流，将孕前应该注意的日常细节和准备工作一一指出。
让夫妻们在愉悦的阅读环境下，了解“造人”秘诀。
　’　优生优育是永不过时的一个话题，每个家庭都想孕育出健康聪明的宝宝，为此，很多夫妻都把目光投在了饮食保健上，以为吃得好、穿得好、用得好，就能得偿所愿。
但事实并非如此，营养摄取固然重要，但夫妻双方孕前的身体素质、乐观的情绪、怀孕的时机、遗传等因素，也是不能忽略的。
　孕前的准备工作是多方面的，本书便将多方面的孕前知识汇集在一起，内容更科学，语言更风趣，知识点更全面，从优生优育的基本要求到孕前生活禁忌，再到孕前必要的检查工作，都会一一讲到，让小夫妻们安心备孕，胸有成竹地面对将来有可能发生的各种情况。
　编者　2012.4

第一图书网, tushu007.com

<<孕前三个月必备指南>>

内容概要

想要生一个健康聪明的宝宝，是每一对夫妻的心愿，也是每个家庭的渴望。
但孕育后代并不是一件简单的事情。
很多时候大家所重视的只是孕期和孕后，而忽略了更为重要的孕前这段时间。
事实上，为了孕育出优秀的宝宝，夫妻双方更应该在孕前做好心理和生理上的准备。
《孕前三个月必备指南》便是从这些方面入手，让夫妻们详细了解孕前各方面的知识，轻松享有好“孕”。

《孕前三个月必备指南》由严晓莉编写。

第一图书网, tushu007.com

<<孕前三个月必备指南>>

书籍目录

第一章 怀孕，也讲究时机
 哪个年龄段怀孕最佳
  女性在哪个年龄段怀孕最有利
  高龄女性易“假孕”
  准爸爸准妈妈相差几岁最好
  准爸爸年龄过大胎儿易流产
 选好时机孕育健康宝宝
  怀孕的最佳季节
  不利于优生的几种受孕情况
  极端天气对怀孕有什么影响
  女性排卵期同房更易受孕
  怀孕时机，也可以人为调节
  孕育好宝宝，先调好生物钟
  白领人士，不要让怀孕变成一件“公事”
  避孕药停服3个月后再怀孕
第二章 胎儿性别受多重因素影响
 生男生女与遗传有关
  揭密男性的生殖系统
  揭密女性的生殖系统
  女性是如何受孕的
  如何避免遗传病
  近亲结婚：后代更易患上遗传病
  遗传病有哪些规律可循
 生男生女，父母谁更有决定权
  胎儿的性别由精子决定
  母体的酸碱度影响胎儿性别
  性爱质量影响胎儿性别
  同房日期对胎儿性别也有影响
 影响胎儿性别的外在因素
  大气污染降低男婴出生率
  气候与胎儿性别
  母亲职业影响胎儿性别
  香烟能降低男孩出生率
  女性血糖水平影响胎儿性别
  独居使男婴出生率下降
  亚健康状态下易生女孩
第三章 孕前体检，生育健康后代的有力保障
 优生优育，先做好孕前检查
  有计划地安排健康检查
  ABO溶血检查远离溶血儿
  染色体检查避免胎儿患染色体病
  不可忽视的微生物感染检查
  性病检查不能逃避
  优生五项检查，助父母生出健康宝宝
 孕前常规检查汇总

第一图书网, tushu007.com

18项常规检查排查疾病
尿常规检查：了解自己的泌尿系统
孕前肝功能检查不可少
肾功能检查，必不可少
内分泌功能正常才能生育健康后代
孕前口腔检查很重要
别让妇科疾病影响怀孕计划
精液常规分析，让生命的种子更强壮
第四章 怀孕受到阻碍怎么办
男性不育的处理对策
男性为什么会出现不育症
睾丸受伤的处理方法
炎症，损害男性生育能力
是什么让“生命的种子”无法输送
生殖道感染易使精子活力降低
男性性功能障碍能怀孕吗
妻子不孕怎么办
不孕的真相
卵巢受损易致不孕
保护女性的生命之源
输卵管受阻怎么办
别让这些病症影响怀孕
女性肥胖可能导致不孕
骨感美人怀孕难
女性最易出现贫血
哮喘：危及母子生命安全
糖尿病患者能生育吗
先降压，再怀孕
心脏病患者应谨慎怀孕
第五章 孕前，我们都该做些什么
准爸爸准妈妈，你们做好心理准备了吗
几个小测试帮你做好心理准备
做好心理准备孕期更从容
什么是孕前情绪
心情好，才能产出优良“种子”
情绪不稳定让月经周期变得不规律
孕前，女性白领不宜压力过大
高龄妊娠增加心理负担
制造快乐减轻心理压力
怀孕前工作应注意什么
远离一次性纸杯危害
男性也应注意办公环境
不利胎儿生长的工种应调换
孕前工作中的问题
孕前应防两种综合征
孕前环境要安静
影响生育的大气污染物

汽车尾气等对身体的伤害
孕前，这些细节要注意
孕前避免与猫狗接触
影响精子质量的食品包装
男性桑拿小心不育症
经期游泳易患妇科病
避免辐射和接触毒品
孕前做好经期卫生
孕前缺碘影响胎儿发育
男性应在生活中注意什么
手机放胸前影响怀孕
怀孕前的穿着打扮问题
选择适合自己的帽子
颈部保暖不可忽视
备孕夫妻如何选衣
孕前如何呵护胸部
别让腰带伤害女性健康
“春捂秋冻”不应过度
孕前不宜久穿紧身内衣
选择舒适的鞋袜
孕前应该如何化妆
孕前，必须知道的家庭污染
洗涤剂危害人体健康
杀虫剂可损伤生殖系统
豪华装修导致环境污染
室内装修与有害气体
哪些家庭污染将危害未来宝宝健康
新居不宜马上就入住
室内电器的正确使用方法
第六章 孕前，准爸爸准妈妈怎么吃
男性营养知识大普及
黄金法则让男性吃得更健康
烟酒要有节制
摄入足够的优质蛋白质
合理控制脂肪摄入量
男性应补充哪些微量元素
哪些食物能增强男性生育能力
女性孕前营养
营养均衡记住五种颜色
营养搭配小技巧
孕前不宜多吃面包切片
孕前常喝碳酸饮料易致高血压
女性应补充哪些微量元素
准妈妈孕前宜吃的食物
第七章 你了解孕前健身的窍门吗
运动让我们更“性福”
运动补肾气

男性常用补肾按摩五法
经脉穴位按摩壮阳八法
耳部按摩补肾九法
气血不足就用滋阴理气法
周天调息法使身体健康
调理经血的运动方法
有氧运动，助育更助孕
适合孕前进行的有氧运动
步行也是一种健身方法
有氧运动应注意什么
慢跑，让你从亚健康中“跑”出来
想减肥，选游泳
骑车健身更科学
爬楼梯运动健身最有效
适宜女性的瑜伽

章节摘录

女性在哪个年龄段怀孕最有利　20岁以前　女性在20岁或20岁以前生育，属于过早生育。
在很多地方，尤其是在乡镇农村中，父母都习惯于让自己的孩子早早地订婚、结婚、生子，这样就实现了他们传宗接代、延续香火的愿望。
岂不知，这样的安排会给女性带来诸多的不利影响。
首先，女性在20岁以前还没有完全发育成熟，正处于发育成长的后期，这个时期生育的话，女性的生殖系统仍处在发育的阶段，卵子等尚未处在最佳质量状态，不利于优生，同时还会造成胎儿和母亲共抢营养的情况，对母子的身体发育都有很大的危害。
其次，过早生育时，母亲还是刚刚成年的人，可以说还是个“大小孩”，有时连自己都照顾不好，更不用说养育孩子了。
　21～30岁　这是大多数女性怀孕生育的时间段，也是最佳生育年龄段，在这个时间段中孕育有着诸多的好处。
首先是容易怀孕，这个期间，女性体内卵子的活性比较高，并且比较健康，受孕的机会也是一生中最高的。
此外，质量比较好的卵子还能够降低婴儿受到感染的机会。
　其次，就是发生流产的概率会比较低。
这个年龄段的女性，其子宫和臀部的肌肉弹性比较好，可以使分娩推进的过程更加顺利，产后恢复所需要的时间也比较短。
　31～40岁　随着人们经济收入的增加和生活水平的提高，要第一胎孩子的年龄也越来越推迟了。
很多80后的小夫妻都不想过早地要孩子，打算在30多岁再生育。
这和世界上发达国家中富裕家庭生子年龄延后、减少要孩子的数量的趋势是一致的。
　在31岁后的几年中，大部分女性的健康和生育能力仍处在一个比较理想的状态，而且卵子的质量也比较好，胎儿遗传缺陷的概率还比较低。
需要提醒的是，如果女性到了35岁以后再生育第一胎的话，其胎儿患唐氏综合征的概率就会增加，需要在孕前及孕期中和医生密切配合，进行各种检查和护理，以确保母子的安全。
　这个年龄段生育的女性有一个比较特殊的优势，就是容易生育双胞胎。
在没有进行过提高多胎妊娠受孕机会的生殖治疗情况下，35～39岁的女性要比其他年龄段的女性更容易怀上双胞胎。
这是因为，通常女性每次月经周期排出一个卵子，但随着年龄的增大，其卵泡刺激素水平也在升高。
当卵泡刺激素出现激增时，可能会发生排出不止一个卵子的情况，从而提高了多胎妊娠的机会。
　41岁以后　在这个时期生育第一胎的话，大多数女性往往体力和精力已经不支了，身体的恢复也变得缓慢了。
但是，此时女性体内的激素水平相对较低，胎盘也相对较小，孕吐的现象也没有年轻的孕妇那么严重。
　女性这个时期怀孕，最主要的是要防止遗传缺陷儿的出现。
到了41岁以后才生育头胎，胎儿出现各种遗传缺陷疾病的概率很高，而且年龄越大，出现遗传缺陷儿的概率也就越高。
同时，高龄孕妇往往会伴有各种疾病，如高血压、糖尿病等。
这就需要女性在孕前、孕期中和医生紧密配合，定期检查检测，以确保母亲安全、胎儿健康。
　高龄女性易“假孕”　假孕的症状包括停经、恶心、呕吐，甚至还会有自觉胎动及腹部隆起的情况出现。
然而出现这些症状，未必是真正的怀孕。
　迫切希望怀孕的心理因素影响了激素的调节，月经发生紊乱，从而导致停经。
恶心、呕吐的现象，则可能是由于过度劳累、精神紧张造成肠胃不适。
“胎动”的感觉可能仅仅来自于强烈的肠蠕动。
至于隆起的腹部，则或许是因为吃得过多导致发胖的缘故。

第一图书网, tushu007.com

假孕的女性多为大龄白领女性、不孕症患者。
假孕多由精神因素引起，白领女性多数结婚偏晚， P3-5

编辑推荐

孕前的准备工作是多方面的，严晓莉编写的这本《孕前三个月必备指南》便将多方面的孕前知识汇集在一起，内容更科学，语言更风趣，知识点更全面，从优生优育的基本要求到孕前生活禁忌，再到孕前必要的检查工作，都会一一讲到，让小夫妻们安心备孕，胸有成竹地面对将来有可能发生的各种情况。

第一图书网, tushu007.com

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