第一图书网, tushu007.com

<<完美好孕早准备专家指导方案/ >

图书基本信息

书名：<<完美好孕早准备专家指导方案/健康生活馆>>

13位ISBN编号：9787546345710

10位ISBN编号：7546345715

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团

作者：史宏晖 编

页数：192

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

内容概要

选择什么时候怀孕最理想？
怎么做能让未来的宝宝更加健康、聪明？
孕前需要做哪些检查，补充哪些营养？
如何针对自己目前的身体状况进行调养，让自己更加顺利地怀孕？
出现哪些状况证明自己已经怀孕了？
身体有问题也能顺利怀上宝宝吗？
经过准备也没有怀上宝宝该怎么办？
第一次要宝宝，肯定会遇到不少疑问，如果你已经下定决心要宝宝了，那么从现在起，就开始在《健康生活馆·完美好孕早准备专家指导方案》的指导下实施你的受孕计划吧。

史宏晖编著的《完美好孕早准备专家指导方案》为你精心设计准备方案，分析解决相关问题，指导你在孕前日常生活起居、心理准备、身体调养、营养饮食等方面为受孕做好充分的准备，并帮助你详细了解孕前检查、有碍怀孕的疾病治疗、不孕不育家庭调养及辅助生育的手段等焦点问题。
在专业而详细的指导下，帮助你把身体调养到最佳状态，为即将到来的宝宝营造出一个最佳的孕育环境。

作者简介

史宏晖，中华医学会妇产科分会委员，北京协和医院妇产科主任医师，北京协和医院特需专家门诊专家，医学博士、教授，具有近20年丰富的临床经验和娴熟的手术技能。
发表学术论著10余篇，参与译著、编著图书多部，并一直热心公众健康教育，业余时间笔耕不辍，撰写并发表各类科普文章多篇。

书籍目录

什么时候怀孕最好——期划你的最佳孕期/9考虑是否具备应有的条件/11从现在就开始准备吧/13Part 01 怀孕与优生面面观——了解优生知识，打造健康宝宝孕育宝宝的过程1 了解我们的身体/162 精子卵子由爱结合——怀孕/223 孕育分娩先知/23了解遗传和优生，打造优秀宝宝1 宝宝将来会像谁——解开遗传密码/262 什么会影响优生/273 夫妻双方的个头都比较矮，如何生出高个的孩子/28性生活和优生密切相关1 把握分寸，夫妻共享“ 性福 ”时光/292 恶劣天气不宜同房/293 共享性高潮有利于受孕/304 最佳受孕体位/305 同房次数决定受孕概率/316 怀孕的最佳时刻/317 避开五大黑色受孕时间/31创造好的环境，宝宝自然健康1 减少胎儿先天性氟中毒的概率/322 缺碘对妈妈宝宝都不利/323 不可忽视铅污染/334 不能忽视汞及其化合物/345 远离化学农药/346 避开电离辐射的隐形污染/347 家庭装修威胁优生/348 预防家中的隐形杀手/35优生怀孕禁忌1 婚前检查不能代替孕前检查/362 孕前女性拒绝咖啡/363 做孕期准备的夫妻不宜饮用碳酸饮料/364 孕前准备的夫妻慎用安眠药/375 孕前4周禁止照射X线/376 常用电热毯容易影响男性的生殖功能/387 剖宫产后2年内不宜怀孕/388 子宫肌瘤术后何时再怀孕/399 孕前避免预防接种/39专家答疑如何判断室内装潢、装修及新购置的家具中是否含有有毒物质/40Part 02 从现在到怀孕——提早一步，完美一生孕前夫妻本期必修课环境与生活起居1 夫妻双方必须戒烟戒酒/432 特别要远离的工作环境/433 准备怀孕的白领女性工作须知/444 现在就开始调整心态/445 人工流产后最好3个月以上再怀孕/456 孕前和整个孕程要时时警惕药物危害/46养成运动的习惯准孕妈妈要知道的各种运动的最佳运动时长和运动量/47孕产专家推荐的运动计划表/48身体调养与排毒1 排铅的特效方法/492 未孕妈妈体重攻略/493 运动健肾法/53营养饮食方案未孕妈妈调整一下不当的饮食结构吧/54未孕妈妈孕前各种营养素的摄取/54未孕妈妈科学安排饮食/54准爸爸的营养建议/55准爸爸一定要吃的补精食物/56要优生，孕前检查不可少1 孕前检查是优生的基石/572 进行孕前检查的最佳时间/573 孕前检查的具体内容/574 孕前常规项目检查/585 遗传咨询不可忽视/60现在开始换种避孕方式吧！
1 避孕误区/612 有效的非药物避孕法/623 不宜服用避孕药的人群/63专家答疑准爸爸长期吸烟，能生出优质宝宝吗/64避孕失败如何补救/64丈夫患有糖尿病，常服用利尿药，对怀孕是否有影响/64Part 03 怀孕前6个月到怀孕前3个月——逐步进入最佳状态你做好怀孕的心理准备了吗1 从心理上做好怀孕的准备/662 孕前释放压力的技巧/663 抑郁的情绪要不得/674 用瑜伽来调整杂乱的心绪/68可能影响怀孕的疾病在孕前就要治愈1 女性多关注月经推迟/692 排除无卵性月经的方法/693 预防膀胱炎、肾炎/694 孕前要控制糖尿病/705 孕前要控制高血压/716 孕前要做好防疫/727 乙肝丈夫须知/728 孕前应慎重用药/739 孕前要警惕颚关节异常/73科学调整孕前生活方式1 孕前科学的生活方式/742 孕前要注意的生活细节/743 尽量避开烟酒、射线等不良因素的影响/754 孕前厨房习惯禁忌/765 孕前3个月要戒酒/766 夫妻孕前3个月要戒烟/777 准备生育的男性要警惕发胶等对生育能力的影响/778 孕前3个月到分娩期间拒绝烫发/789 拒绝生活中对肾不利的坏习惯/7810 要优生，养肾很关键/78多运动，将身体调养至最佳状态1 增强女性生殖器官机能的运动/802 进行有氧运动，减掉多余脂肪/823 夫妻二人一起运动，轻松易坚持/84 营养饮食方案孕前3个月饮食注意事项/86孕前3个月宜吃的食物/87提高生育能力的食物/87纠正准爸爸的不良饮食习惯/88孕前男性宜多食“ 含精量 ”的食物/88从现在开始戒掉碳酸饮料/88吃壮阳菜应审时度势/89不同类型女性孕前怎么吃/90女性怀孕期间禁忌食物/97男性宜补营养素排行榜/98男性壮阳补肾菜谱/99提前3个月补充叶酸1 叶酸能有效预防胎儿的出生缺陷/1012 孕前如何补充叶酸/1013 孕期如何补充叶酸/1024 孕前丈夫补充叶酸，能提高精子质量/1025 你需要重点补充叶酸吗/1036 叶酸的食物来源/103专家答疑民间流传的“ 酸儿辣女 ”有道理吗/104我生了女儿后就置入了避孕环，但不小心又怀上了，不知道能不能要啊/104紧急避孕药能经常用吗/104Part 04 怀孕前1个月——与聪明宝宝的约定环境与生活起居1 问卷调查：你的生活方式是否健康/1062 打造舒适的家居环境有利于优生/1083 居家防止电磁辐射/109本月应进行的物质准备1 孕前花销的准备/1102 准备孕妇装/1103 准备合适的内衣/1114 准备合适的鞋/1115 准备胎教用具/1116 准备床上用品/1127 准备承担责任/112调节心理及思想至最佳状态1 孕前心理准备问答题/1132 女性常见心理问题的预防/115营养饮食方案问卷调查：你是否拥有健康的饮食习惯/116常吃对生育能力有利的食物/118科学推测排卵期1 基础体温法/1]92 日程表法/1233 宫颈黏液法/1234 排卵试纸的使用方法/124专家答疑什么情况下需要选择宝宝的性别/126Part 05 怀孕前1周——幸“ 孕 ”即将来临环境与生活起居1 在家中受孕更有利于优生/1282 避开“ 黑色 ”受孕时间/]283 在孕

前最后一周排卵期间适当减少性生活/1294 预防感冒并谨慎用药/1305 误服药物后该如何应对/131妊娠的判断方法1 了解怀孕征兆/1322 妊娠自我检测/1333 判断是否妊娠的客观指标/134孕前夫妻体检备忘录1 选择适合你的医院/1352 孕前需要做哪些检查/1363 35岁以上的女性在孕前一定要做好孕前检查/139专家答疑哪些药物会给宝宝带来不利的影响/140Part 06 有问题也能怀上宝宝——疾病与怀孕子宫肌瘤/142宫外孕/144子宫内膜异位症/146盆腔炎/148阴道炎/]50月经不调/152输卵管不通/154多囊卵巢综合征/156带下/158痛经/]60习惯性流产/162贫血/164痔疮/166专家答疑哪些慢性病好转后也可以妊娠/168Part 07 即使没怀上也不用急——不孕不育的家庭调养方案什么情况才是不孕不育1 什么是不孕不育/1702 不孕不育的原因有哪些/1713 不孕不育的检查方法/173不孕不育的对症家庭调养1 不孕不育者需要远离的不良环境/1762 不孕不育者需要避免的不良习惯/1773 不孕不育的对症饮食调养/179关于辅助生育的手段1 什么情况下可以选择辅助生育的手段/1862 你需要为辅助治疗做哪些准备/1863 需要向医生提前咨询的问题/1864 辅助受孕的主要治疗选择有哪些/187附录一：备孕12月倒计时备忘表/190附录二：推荐营养素日摄入量参考表/191附录三：产前检查时间表/192

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《健康生活馆·完美好孕早准备专家指导方案》：中华医学会妇产专家倾力打造科学的孕育理念 全方位的专家指导孕前6个月倒计时 把身体调到最佳状态让胎宝宝获得最佳的遗传基因领先一步预约超级好宝宝做好充分准备 把握最佳时机多种方法提高生育能力为生一个健康聪明的宝贝而努力吧

第一图书网, tushu007.com
<<完美好孕早准备专家指导方案/ >

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