

<<备孕总动员>>

图书基本信息

书名：<<备孕总动员>>

13位ISBN编号：9787546405476

10位ISBN编号：7546405475

出版时间：2012-1

出版时间：成都时代

作者：胡晓榕

页数：217

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>

<<备孕总动员>>

内容概要

《灵枢·天年》中说：“人之始生……以母为基，以父为盾。”意思是，人体胚胎的形成，以母血为基础，父精来遮蔽与捍卫，阴阳互用，促使其发育成长。可见，宝宝先天素质不同，很大程度上是因为父母怀孕质量差异产生的。

如何才能轻松、顺利地怀上宝宝，健康、平安地生下宝宝？

《备孕总动员》全面总结了准妈妈和准爸爸的健康法则，指导准爸妈如何去选择备孕方法，并最大可能获得健康的、快乐的、成功的怀孕。

不管是了解排卵受孕的整个过程，还是调理孕前饮食、做孕前检查，准爸妈都需要从身体和心理上做好充分的准备。

孕前准备做得越充分，准爸妈的身体和心理越能承受未来孕期里可能出现的种种挫折和困难。

<<备孕总动员>>

作者简介

胡晓榕妇产科副主任医师 1992 . 9 ~ 1997 . 7 , 广州医学院临床医学系
1997 . 7 一至今 , 深圳市福田人民医院妇产科工作 2005 . 9 — 2006 . 9 , 北京大学第三人民医院生殖医学
中心及妇产科进修

<<备孕总动员>>

书籍目录

PART 1 孕前准备，健康孕育必修课

- 一、科学的孕育计划
- 二、奇妙的受孕之旅

PART 2 计划怀孕，迎接健康新生命

- 一、健康生活，成功孕育的基础
- 二、科学性爱，为好“孕”加分
- 三、坚持运动，帮助提升孕力
- 四、饮食调理，让你“孕”味十足

PART 3 完美梦想，揭示生男生女的秘密

- 一、生男生女真的能控制吗？

- 二、影响生男生女的6大因素
- 三、提升生男生女概率的方法
- 四、生男生女要领总结
- 五、民间生男生女偏方

PART 4 积极防治流产，圆生儿育女梦

- 一、为什么会发生流产
- 二、正确应对自然流产
- 三、预防习惯性流产的安胎养生法

PART 5 检查诊断，找出不孕不育的原因

- 一、针对不孕不育的检查
- 二、女性不孕不育的特殊检查项目
- 三、男性不育的特殊检查项目
- 四、诊断决策

PART 6 中西医结合，治疗不孕不育症

- 一、女性不孕不育症的诊断与治疗
- 二、男性不育症的诊断与治疗

PART 7 抛开压力，科学辅助生殖助不孕

- 一、人工授精
- 二、体外受精
- 三、胚胎移植技术

<<备孕总动员>>

章节摘录

供给量 由于每个人对于维生素C的需求量会大有不同,有的人补充少量即可满足,有的人可以达到每天10克甚至更高,因此专家建议在找到适合自己的服用量后,按个人标准服用最佳。

个人适合的服用量通常按“维生素C的肠道耐受量”的标准来服用,即当你一天当中口服维生素C达到相当的量,即24小时0.5~200克时,由于肠道渗透压的改变,会产生轻微的腹泻。

这个“维生素C的肠道耐受量”,也就是一个人能承受的不引起轻微腹泻的量。

通常来说,正常成人和孕早期女性每天应补充维生素C为100毫克,孕中、晚期和产后哺乳的女性建议摄入量为每天130毫克。

食物选择 维生素C易被氧化,只有食用新鲜的水果、蔬菜或乳制品才能摄取。维生素C含量高的食物有樱桃、番石榴、红椒、黄椒、柿子、青花菜、草莓、芥蓝、菜花、猕猴桃等。

专家提醒 因为维生素C易被破坏和流失,所以蔬菜水果应即购即食,储存时间不宜太长。储藏时水果蔬菜应先用纸袋或多孔的塑料袋套好,放于阴凉处或冰箱冷藏间的底层;果汁则应装入瓶中再冷藏。

蔬菜在清洗时速度要快,宜先洗后切,以减少营养流失;水果尽量带皮食用,剥开后也应尽快食用;果汁中则可加入少许食盐,以降低维生素C的破坏速度。

若需烹调,蔬菜可先用60°C的热水烫过,再快炒,就可减少维生素流失。

.....

<<备孕总动员>>

编辑推荐

妇产医生的优生优育指导书 超前一步,步步领先 充分的孕前准备,助你踏上幸“孕”历程
孕育常识、孕前检查、遗传咨询、制定家庭计划……从孕前半年开始计划,迎接健康新生命
掌握技巧,面面俱到最佳备孕:调整生活方式;科学性爱,为好“孕”加分;坚持运动,保持提升孕力;中西医饮食调理,让你“孕”味十足。

完美梦想,揭示生男生女的秘密:影响生男生女的因素;提升生男生女概率的方法。

积极防治流产,圆生儿育女梦:正确应对自然流产;预防习惯性流产的安胎养生法。

检查诊断,找出不孕不育的原因:针对不孕不育的常规检查;不孕不育的特殊检查项目。

中西医结合,治疗不孕不育症……人工授精、体外受精、胚胎移植技术…… 妇产专家,细致全面指导
告诉你必知道的和你想知道的孕产技巧 孕育常识 / 孕前检查 / 遗传咨询 / 性别探秘 / 不孕不育 / 人工助孕…… 中西医学调理 / 生活习惯 / 把握最佳时机…… 修炼你的最佳孕力!

助你成功孕育出健康聪明的宝宝!

<<备孕总动员>>

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>