

《准备怀孕三个月完美方案》

图书基本信息

书名：《准备怀孕三个月完美方案》

13位ISBN编号：9787510114243

10位ISBN编号：7510114241

出版时间：2013-1-1

出版社：王艳琴 中国人口出版社 (2013-01出版)

作者：王艳琴 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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《准备怀孕三个月完美方案》

内容概要

《准备怀孕三个月完美方案》内容简介：怀孕质量的好坏，直接影响到孩子一生的身体健康，所以，科学备孕非常关键。《准备怀孕三个月完美方案》详细讲解了生理知识、遗传咨询、生活方式准备、营养准备、心理准备、环境准备、物品准备、运动健身、孕前检查、受孕技巧、妊娠判断及慎重怀孕或不宜怀孕的情况等。内容通俗易懂，实用性强。

《准备怀孕三个月完美方案》

作者简介

王艳琴，清华大学玉泉医院妇产科副主任医师，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。擅长围产医学、优生咨询、生殖健康、产前教育、产后修复。在长期临床工作中，推行以家庭为中心的产科服务理念，注重个性化产科医疗服务，重视孕产期健康教育及孕产期保健。关注并热爱妇产科领域的科普工作，愿意为孕产妇及其家庭提供更多可供参考的知识。主编过《怀孕40周完美方案》、《胎教每天一页》、《孕产禁忌专家忠告》、《怎样坐好月子》等超级畅销书籍，发表过多篇高水平的学术论文。

《准备怀孕三个月完美方案》

书籍目录

第1章 在准备怀孕的日子里 给准备成为爸爸妈妈的人 生育，实现女性完整的人生 怀孕计划，开始倒计时 第2章 生命是怎样开始的 精子是怎样产生的 射精的生理过程 卵子是怎样产生的 怎样让精子和卵子成功约会 生命诞生的历程 成功受孕的基本条件 人体生物钟如何影响受孕 丈夫的精液一切都好吗 我排卵了吗——基础体温法 我排卵了吗——宫颈黏液法 我排卵了吗——日程表法 让好心情迎接好精子和好卵子 如果现在不想做妈妈 如果自己不能生育 不孕症的食疗 第3章 呵护生命的摇篮：子宫 子宫是怎样的一个器官 怎样呵护自己的子宫 月经期间，怎样保护自己 宝宝不肯“住” 子宫怎么办 人工流产后怎样呵护自己 妇产科手术后需暂缓怀孕 第4章 遗传与遗传咨询 这孩子多像他妈呀——什么叫遗传 一娘生九子，连娘十个样——变异 男孩？女孩？爹妈谁说了算 需要进行遗传咨询的夫妻 遗传病有哪些特点，怎样预防 伴性遗传病的种类及预防 将聪明才智遗传给未来的宝宝 风度翩翩的王子、身形修长的公主 爸妈与宝宝的血型遗传 将漂亮的长相遗传给宝宝 第5章 让宝宝晚些再来——避孕 精心选择避孕方法 怎样使用男性避孕套 怎样使用女性避孕套 怎样使用阴道隔膜避孕 怎样使用阴道避孕环 怎样使用宫内节育器 怎样使用短效口服避孕药 长期吃避孕药对生育有影响吗 什么是体外射精避孕 什么是压迫尿道避孕 什么是安全期避孕 第6章 选择最佳受孕时机 怀孕要选个适当的年龄 什么季节播撒爱的种子 灵巧掌握受孕最好时机 避开黑色受孕时间 什么样的心理状态受孕佳 大龄女性能孕育正常的宝宝吗 第7章 为怀孕准备好温馨爱巢 精心打造温馨爱巢 调整家庭物品位置 厨具这样放最有利健康 别让花卉跟宝宝“争艳” 孕产开销早预算 合理支配孕期开支 孕前了解一下生育险 受孕前应回避的工作 警惕家里的“宝宝杀手” 警惕工作环境中的“宝宝杀手” 准备怀孕了，小猫小狗怎么办 孕前内衣，贴身小秘密 准备合适的孕妇服装 孕妇穿鞋之道 第8章 孕前检查和疫苗接种 未雨绸缪，孕前咨询疏忽不得 孕前女性常规检查 孕前女性的优生检查 孕前应做的男性检查 孕前防疫，平平安安怀孕 第9章 培肥那片土壤：孕前营养 准妈妈孕前优生饮食指导 准爸爸孕前优生饮食指导 饮食保护精子健康强盛 孕前营养好，孩子更聪明 帮你排出体内毒素的好帮手 增加怀孕机会的美食 孕前饮食禁忌 孕前怎样补充叶酸 孕前怎样补充钙质 孕前怎样补充碘 维生素E可助孕 素食女性孕前怎样加强营养 贫血女性孕前怎样调养 健康喝水有讲究 孕健康宝宝，改善体质 第10章 为了宝宝，先保重自己 女性需要改变的生活习惯 讲优生，丈夫莫袖手旁观 准爸爸需要改变的生活习惯 护理乳房，为宝宝准备“粮库” 孕健康宝宝，讲究个人卫生 孕健康宝宝，排除疾病隐患 孕健康宝宝，排除用药隐患 孕健康宝宝，改善作息规律 孕健康宝宝，进行适当体育锻炼 治好牙病再怀孕 女性孕前不要羞于谈“痔” 别让体重害了你 小问题，大麻烦 第11章 疾病患者怀孕注意事项 怀孕对女性身体的考验 孕前应避免服用的药物 贫血患者应治愈后再怀孕 心脏病患者：怀孕须咨询医生 肾炎患者怀孕后应定期检查 高血压患者孕前应做全面检查 肿瘤患者怀孕前应慎重 哮喘患者若心肺功能正常可怀孕 糖尿病患者应控制血糖后再怀孕 甲亢患者须治愈后再怀孕 癫痫患者治愈后可怀孕 精神病患者治愈2~3年后可怀孕 肺结核患者完全治愈后才能怀孕 肝炎患者病情稳定后方可妊娠 性病应彻底治愈后再怀孕 第12章 孕前心理准备 心理测试：是否需要宝宝 家庭生活将有哪些变化 成为准爸爸意味着什么 放松心情，准备浪漫的母亲工程 笔记本：让我拿什么来留给你 第13章 孕前胎教方案 从形式上了解胎教 胎教的可行性 真正的胎教要从孕前开始 胎教的基础是健康怀孕 胎教成功的秘诀 胎教的十大方法 神奇的斯瑟蒂克胎教法 其他胎教方式 准妈妈孕前要积极参加胎教学校 第14章 成功怀孕的日子里 开始生命的工程：停止避孕 那一夜，让计划成功 让受孕更有趣的技巧 愿望实现：终于成为准妈妈了 在家自测怀孕 到医院确认怀孕 什么时候能见到宝宝：推算预产期 和准爸爸一起制作妊娠日历

《准备怀孕三个月完美方案》

章节摘录

版权页：插图：提起生育险，大家通常会感觉到陌生，因为它不像医疗险以及养老保险那样与人们的生活息息相关，甚至有的男职工认为，生育险与他们更是沾不上边。生育险是我们常说的“五险”（养老、医疗、失业、工伤、生育）中的一个。一般而言参加生育保险的女职工生孩子或者流产时，可以得到检查费、生育费、营养费、生育津贴等各项费用。女职工生育或者流产，可按照国家和省有关规定享受产假。产假期间的工资按女职工生育或者流产时的本人缴费工资由生育保险基金支付；女职工怀孕后的产前检查费、因生育或者流产、引产所需的检查费、接生费、手术费、普通病房住院费和医药费等生育医疗费用，按规定由生育保险基金支付；女职工在产假期间，因生育引起疾病的医疗费，由生育保险基金支付；产假之后的医疗费，按有关规定在基本医疗保险基金中支付；对符合享受国家规定90天以及90天以上产假的生育女职工，发给一次性营养补助费。除了国家保障体系中的固定保险，现在很多女性为了生产的安全也会购买商业保险。那么准妈妈该如何买保险呢？由于社保的生育保险以及单位购买的团体保险覆盖了相当大比例的客户，所以市场上提供给个人可以购买的纯粹的生育商业保险相对较少。但有公司已经推出了有生育保障功能的保险，现在比较普遍的一种产品是专门针对女性设计的涵盖重大疾病、意外以及生育的险种。此外，还有一些保险公司推出了附加生育保险，并不单独销售，而是作为附加保障。如果准妈妈没有购买这方面的附加险，即使投了主险也是不能享受到生育方面的保障的。需要指出的是，上述两类保险都不能解决生育时的医疗费用。只能是对生期间可能出现的风险，提供一些保障而已。准备怀孕的女性可以根据自己的情况来考虑是否另买生育险。

《准备怀孕三个月完美方案》

编辑推荐

《准备怀孕三个月完美方案》知名专家精心编写，大事细节、方方面面详细讲解，最关怀、最完美的备孕书。在此书的指导下，只要轻松准备三个月，就能怀上最棒的宝宝！成功怀孕必读。

《准备怀孕三个月完美方案》

精彩短评

《准备怀孕三个月完美方案》

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:www.tushu111.com