

# 《孕前健康准备与优生》

## 图书基本信息

书名：《孕前健康准备与优生》

13位ISBN编号：9787508275543

10位ISBN编号：7508275543

出版时间：2012-9

出版社：金盾出版社

页数：180

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](http://www.tushu111.com)

# 《孕前健康准备与优生》

## 内容概要

《孕前健康准备与优生》以问答形式详细介绍了孕前健康准备的重要性，孕前优生优育咨询内容，孕前要补充哪些营养素，如何做好孕前心理准备和心理调适，孕前健康检查，健康精子和卵子的培养，最佳生育年龄和受孕时间选择，家庭理财计划等。

# 《孕前健康准备与优生》

## 作者简介

周南：

西安市儿童医院副院长，主任医师，临床，研究生。陕西省“三五”人才，西安市有突出贡献专家。从事儿科临床工作30年。

社会兼职：中华医学会儿科学分会免疫学组成员，中国医师协会儿科专业委员会委员和儿童健康专业委员会委员，中国优生优育协会理事，陕西省优生优育协会副秘书长、常务理事，陕西省医师协会理事，陕西省儿科学分会主任委员，陕西省预防医学会儿保学分会副主任委员，西安市儿保学分会副主任委员，西安市营养学会妇幼营养分会副主任委员。

## 书籍目录

### 一、优生优育基本知识

1. 什么叫优生优育
2. 优生优育的意义是什么
3. 怎样才能做到优生优育
4. 预防性优生学的主要内容是什么
5. 什么是优生咨询，优生咨询有哪些内容
6. 为何说孕前先了解优生优育知识十分重要
7. 什么是出生缺陷
8. 引起出生缺陷的原因有哪些
9. 为什么从想怀孕时就应先咨询
10. 什么是出生缺陷三级预防措施
11. 为什么说优生优育不只是母亲的事
12. 发生在身边的优生误区有哪些
13. 什么是TORCH感染，如何预防
14. 遗传与优生有什么关系
15. 什么是遗传病
16. 遗传病有哪些特点
17. 遗传病有哪几类
18. 最常见的遗传病有哪些
19. 遗传病和先天性疾病有什么不同
20. 如何预防遗传病的发生“
21. 哪些疾病是来自母亲的遗传
22. 哪些父母会把病遗传给孩子
23. 父母的哪些疾病会遗传给孩子
24. 为什么预防遗传病应从择偶和了解病史做起
25. 哪些遗传性疾病禁忌生育
26. 哪些情况属于近亲范畴
27. 为什么要禁止近亲结婚
28. 为什么远血缘婚配对子代有利
29. “同病相恋与下一代有什么关系
30. 近亲结婚可生哪些出生缺陷儿
31. 哪些不良因素会导致新生儿出生缺陷
32. 哪些夫妇有生先天性畸形儿的高危因素
33. 如何科学地计划怀孕
34. 最佳婚育年龄指的是什么
35. 怎样选择受孕环境
36. 如何选择受孕良机
37. 怎样判断月经周期中容易受孕的时段
38. 为什么说早春怀孕不是最佳时机
39. 如何生一个健康、聪明的孩子
40. 影响孩子智力的因素有哪些
41. 精子和卵子是怎样产生的
42. 提高精子质量的方法有哪些
43. 小生命是如何形成的
44. 胎盘有哪些功能
45. 羊水有哪些功能
46. 什么是羊膜囊，羊膜囊有何功能

47. 胎儿的性别是怎么决定的
48. 早婚、早育有什么害处
- 二、孕前心理和生理准备
1. 心理健康的标准是什么
2. 心理健康的特征有哪些
3. 孕前心理准备有何重要性
4. 如何做好当爸爸妈妈的心理准备
5. 什么是优孕
6. 女性孕前有哪些心理变化
7. 为什么要创造和谐的孕前心理环境
8. 何谓孕前五个心理准备
9. 孕前哪些心理状况会影响受孕
10. 如何做好怀孕前的心理调适
11. 怎样消除孕前心理压力
12. 孕前应做哪些心理检查
13. 如何看待分娩疼痛
14. 不同性格的准妈妈如何对待怀孕
15. 女性怀孕前要做哪些准备
16. 怀孕前需要注意的事项有哪些
17. 生聪明孩子的最佳年龄是什么时间
18. 男性哪些不良生活习惯会影响生育
19. 女性哪些不良生活习惯会影响生育
20. 女性孕前如何自我保养
21. 女性孕前如何控制好情绪
22. 哪些生活方式会影响生育能力
23. 女性孕前心情不好会导致不孕吗
24. 孕前丈夫如何做好心理准备
25. 孕前女性标准体重是多少
26. 为何孕前要先做好理财计划
27. 如何做好生育宝宝的理财计划
28. 孕前理财的原则是什么
29. 为什么孕前要暂时离开有害的工作环境
30. 如何调整孕前家居环境
31. 为何说孕前健身意义重大
32. 孕前运动有哪些注意事项
33. 孕前如何合理睡眠
34. 为何孕前要调整好生活规律
35. 孕前准备阶段如何选择避孕措施
36. 如何调整避孕方法
37. 流产后再想怀孕应注意什么
38. 剖宫产后再怀孕的注意事项有哪些
39. 怎样合理安排孕前生活
40. 孕前丈夫如何安排好生活
41. 孕前夫妻如何调养身体
42. 妻子将怀孕丈夫怎么办
43. 为何说过分的孕前准备工作有害无益
44. 孕前3个月夫妇需要做什么
45. 高龄夫妇必须了解哪些怀孕知识
46. 孕前1年的备孕计划手册是什么

### 47. 孕前十大注意事项指什么

#### 三、孕前健康准备

1. 婚前体检很重要吗
2. 婚前健康检查包括哪些内容
3. 什么情况下可以结婚但不宜生育
4. 为什么要做孕前检查
5. 对孕前检查有哪些错误认识
6. 丈夫也需要孕前健康检查吗
7. 为什么说健康是优孕优生优育的前提
8. 为什么怀孕前要检查血铅
9. 孕前检查与出生缺陷有什么关系
10. 孕前为何要查染色体
11. 职场女性孕前如何防辐射
12. 孕前为什么不宜接触宠物
13. 孕前为什么要进行口腔检查
14. 哪些情况下不宜怀孕
15. 哪些慢性疾病需暂缓怀孕
16. 孕前为何要查甲状腺功能
17. 孕前需要接种的疫苗有哪些
18. 孕前调理须注意哪些细节
19. 孕前如何做可防止胎儿发生先天性心脏病
20. 哪些运动方式可提高女性孕力
21. 白领女性如何提高孕力
22. 为何白领难孕
23. 夏季备孕有哪些注意事项
24. 孕前必须治疗的疾病有哪些
25. 哪些女性要当心怀上畸形儿
26. 为何孕前夫妻双方需戒烟忌酒
27. 哪些习惯有助男性健康
28. 为何孕前男性也要慎用药物
29. 孕前为何要谨慎使用化妆品
30. “三高妈妈如何巧避险
31. 新婚用药不当会影响生育能力吗
32. 哪些职业岗位的妇女在孕前需调换工作
33. 哪些工作会导致流产或胎儿畸形
34. 乙肝女性可以怀孕吗
35. 什么是不孕不育症
36. 女性不孕不育因素有哪些
37. 男性不育因素有哪些
38. 如何防治不孕不育症

#### 四、孕前营养准备

1. 如何养成健康的饮食习惯
2. 什么是科学的早餐
3. 早餐的不良习惯有哪些
4. 不吃早餐有哪些害处
5. 何为完善的早餐
6. 如何科学搭配一日三餐
7. 三餐的食物如何选择
8. 孕前饮食与优生有关吗

.....  
附录

### 章节摘录

版权页：插图：为了能做到优生优育，准妈妈们早就开始做好了准备。但怀孕并不只是准妈妈一个人的事，未来宝宝的健康、聪明与否，准爸爸和准妈妈一样起决定性的作用。所以，一旦决定怀孕，准爸爸同样要在衣食住行各方面做好孕前准备，养护好自己的身体。在打算生育的一段时间内，男性要经常保持一定的运动量，工作要劳逸结合。运动时间可根据个人身体状况灵活制订，一般以每周3次以上、每次半小时以上为宜。生活中要多见阳光、多呼吸新鲜空气，这有益于男性内分泌协调。另外，要做到不偏食，多吃对身体有益的食物，保证营养均衡。什么都吃，这就是最佳的饮食调养。注意多吃花生、芝麻、鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等食物，因为这些食物中富含促进生育的锌元素，并多吃猪肝、瘦肉等富含氨基酸的食物。这些食物可有助于形成优良精子。在有生育打算的前半年内就应该做到戒烟、戒酒，戒除其他不良生活嗜好。准爸爸就要远离对孕育有害的各种放射源，减少电脑、复印机、微波炉及手机等产品的使用频率，或者在使用时做好防辐射措施。也不要长时间在酒吧等密闭场所流连，尽量多到户外呼吸新鲜空气，加强锻炼，以提高精子的质量。对于性生活要“顺其自然”，不要为了追求所谓“持久、高质”的性生活而乱服补药。性功能确实低下的患者，也应该在有经验中医医师的指导下服药进补。

41.孕前夫妻如何调养身体 夫妻双方准备怀孕之前，如果先做好身体调养，不但能够增加受孕机会，也可以孕育出超优宝宝。

(1) 保持正常生活作息：现代人生活形态改变，就寝时间越来越晚，甚至出现熬夜、日夜颠倒等情形。如果无法拥有正常生活作息，会影响生理功能，导致不易受孕。因此，想要怀孕的女性，应该先养成规律作息，晚上11时前就寝，将生理功能调整到最佳状态，提高受孕几率；只有避免过度劳累、生活紧张，才不会因为情绪紧绷或压力过大而降低怀孕机会。

(2) 均衡摄取各类营养：计划怀孕时，女性除了做好生理功能调养之外，补充均衡营养，也能为孕育优生宝宝做准备。饮食方面，五大类营养均衡摄取，补充叶酸，帮助胎儿神经管发育；少吃腌渍食物，避免增加身体负担；有高血糖倾向的女性，含糖量较高的食物也要少吃，避免成为潜在的糖尿病患者，甚至在怀孕期间出现妊娠糖尿病；脂肪含量太高的食物如油炸食品也应尽量避免。



# 《孕前健康准备与优生》

## 编辑推荐

《孕前健康准备与优生》内容全面，科学实用，是准备孕育健康宝宝的夫妇必读书。

# 《孕前健康准备与优生》

## 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](http://www.tushu111.com)