

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

图书基本信息

书名：《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

13位ISBN编号：978751012512X

出版时间：2014-8-1

作者：徐文

页数：144

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

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

内容概要

孕育一个小生命，就像酝酿一场考试，如果不在考前充分准备，做习题、理解知识，最后的结果肯定不理想，即使理想，也只是偶然。考试出现了问题可以再改，但怀孕出现了一点问题都无法重来。所以，在孕前，备孕妈妈和备孕爸爸一定要做好准备，将孕育出健康、聪慧宝宝的偶然变为必然！孕前准备就是孕前三个月在生活、饮食、心理、身体检查等诸多方面做调整规划，从而使备孕妈妈的卵子、备孕爸爸的精子质量尽可能达到最优，孕育出健康、聪慧的宝宝。本书由北京市海淀区妇幼保健院副主任医师徐文编著，从生育的最佳时期、孕前检查、心理准备、生活方式、营养准备等七方面向读者介绍了如何科学备孕，语言通俗易懂，内容科学全面。

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

作者简介

徐文，副主任医师，任职于北京市海淀区妇幼保健院。毕业于兰州医学院临床医学系，从事妇产科临床工作15年，从事妇女保健工作6年。对妇产科各种疾病的诊断和处理有着丰富的经验；对孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育、预防出生缺陷指导和宣教、预防和处理孕期生殖道感染、对妊娠合并症及并发症的处理、产程的观察和处理、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的临床经验；在妇女保健教育领域有良好的临床和保健知识，针对不同人群做了大量的科普工作，成绩斐然。曾在市级、区级及院级多次获奖。参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

书籍目录

第一章 关于怀孕的那些事儿

了解精子

了解卵子

了解子宫

了解生殖器官

受孕的必备条件

精子和卵子的相遇

顺利怀孕的必备条件

第二章 怀孕的最佳时期

生育的最佳年龄

怀孕的最佳季节

怀孕的最佳时机

结婚半年后再怀孕

知道自己的排卵期

排卵前一周同房受孕概率最高

受孕的最佳性爱体位

利用人体生物节律，生出聪明宝宝

最佳的受孕时机

第三章 孕前检查

女性的优生检查（1）

女性的优生检查（2）

女性的优生检查（3）

女性的优生检查（4）

男性的检查

孕前防疫

遗传咨询

伴性遗传疾病

孕前常见病的预防

孕前不要随使用药

女性孕前检查项目汇总

第四章 心理准备

现在想要宝宝吗

家庭生活会发生的变化

做好自我心理调节

工作？孩子？孰重孰轻

保持乐观良好的情绪

备孕爸妈不宜压力过大

浪漫的气氛，和谐的性生活

孕前的心理准备很重要

第五章 生活方式

戒烟戒酒

运动健身

居住环境对备孕的重要性

孕前安顿好宠物

备孕爸妈不宜熬夜

谨防电磁辐射

“特殊”饮料应“特别”对待

避开怀孕的“雷区”

停止避孕措施后能否立即怀孕

孕前要调整好自己的生活

第六章 营养准备

孕前通过饮食排毒

备孕妈妈如何补充叶酸

备孕爸爸也要补充叶酸

备孕妈妈的营养需求

备孕爸爸需要的营养

孕前十大星级备孕食品

偏瘦的备孕妈妈要吃什么

偏胖的备孕妈妈要吃什么

孕期营养先知道

对孕妇奶粉先做了解

孕前做好充足的营养准备

第七章 孕前倒计时

孕前3个月

孕前2个月

孕前1个月

怀孕啦

判断是否怀孕的方法

怀孕了，要有胎教计划（1）

怀孕了，要有胎教计划（2）

孕期特别注意

孕期要避免接触有害物质

孕期心情关系到母体和胎儿的健康

不要为抑郁症埋下伏笔

孕期注意事项

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

精彩短评

- 1、看的是孕期营养 居然没有这本书
- 2、个人觉得很一般，而且都是重复内容。
- 3、浅显易懂，还有图片。挺好的，
- 4、对于我这样的小白是本很好的科普书，一晚上看完了，受益很多！

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

精彩书评

1、内容不多，翻翻看就看完了.由于我看的第一本备孕书非常详细全面，导致再看其它两三千字的书籍后，会觉得内容不全，兴趣不大.不过国内婴幼儿书籍大同小异，都是抄来抄去的.所以多看几本书才能对比出好坏.

《徐文图解好孕知音 孕前准备三个月》

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