

《孕前三个月怀孕准备期》

图书基本信息

书名：《孕前三个月怀孕准备期》

13位ISBN编号：9787509139776

10位ISBN编号：7509139775

出版时间：2010-7

出版社：人民军医出版社

作者：王丽茹 编

页数：143

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

《孕前三个月怀孕准备期》

前言

据调查，青年男女怀孕有35%没有计划，还有47%的人虽有怀孕计划，但没有怀孕准备，只有18%的人是有计划有准备地怀孕，这对优生优育极为不利。“凡事预则立，不预则废”。生育也是一样，必须预先有所准备。怀孕前3个月是怀孕的准备时机，是实现优生优育的第一步。因此，要做好以下准备。1.要做好身体检查，调节生活方式，保证“种子”优良，“土地”肥沃，是优生的关键。2.夫妻准备怀孕时，要加强饮食调理。孕妇必须检查营养状况，补充必需的和缺乏的营养成分，确保怀孕前3个月营养充足，这对胎儿正常发育十分重要。3.心理准备很重要。夫妻双方心理健康，对生一个健康的宝宝有所准备，这对母子健康都有益，因为母亲的心理负担会直接影响胎儿。4.环境及物品准备，主要做好孕妇怀孕期间所需物品的准备，比如准备孕妇的衣服、鞋子等。5.孕前疾病预防，主要预防遗传病和常见病、传染病，防止下一代的生理缺陷，提高生育质量，为优生优育打好基础。

《孕前三个月怀孕准备期》

内容概要

《孕前三个月怀孕准备期》主要内容简介：编者从每对夫妻都希望孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为出发点，详细介绍了孕前生活方式准备、营养准备、心理准备、环境及物品准备、疾病预防、孕前检查、最佳受孕条件、妊娠判断及不宜怀孕或慎重怀孕的情况等。《孕前三个月怀孕准备期》内容通俗易懂，实用性强，适合计划怀孕的青年男女阅读。

书籍目录

一.生活方式谁蚤

(一)运动健身

- 1.孕前运动健身有益
- 2.安排好孕前健身运动
- 3.孕前宜多散步
- 4.孕前做跳绳运动
- 5.参加慢跑
- 6.瑜伽健身
- 7.常做养肾操
- 8.准备要宝宝的男性应暂时告别骑车运动
- 9.想生宝宝多按摩腹股沟
- 10.运动健身应注意的事项
- 11.月经期健身注意要点

(二)日常保健

- 1.孕前准妈妈应将体重调整到最佳状态
 - 2.准爸爸不要超重
 - 3.孕前要有好的生活方式
 - 4.保持适度、良好睡眠
 - 5.临睡前宜做好5件事
 - 6.育龄男性趴着睡，精子易受伤
 - 7.不宜用化妆品
 - 8.孕前准妈妈慎用洗涤剂
 - 9.牙没事，孕前也要洗洗牙
 - 10.孕前要改变久坐的习惯
 - 11.孕前要少逛大型商场
 - 12.孕前3个月要远离宠物
 - 13.孕前不要养鸟
 - 14.孕前使用空调宜注意室内通风
 - 15.孕前宜注意提防家庭中的无形杀手
 - 16.准爸爸要警惕的高温因素
 - 17.孕前要注意清洁自身的污染
 - 18.关心性器官卫生
 - 19.性生活前后更不能洗热水浴
 - 20.性爱时间不宜过长
 - 21.孕前要调整避孕方法
 - 22.手机不宜放裤袋
 - 23.远离有害的工作
 - 24.孕前要戒毒
 - 25.日常生活中注意肾的保养
 - 26.调整居家物品位置以保安全
 - 27.孕前宜注意经期保健
 - 28.孕前要保护好乳房
- ### 二、营养谁蚤
- ### 三、心理谁蚤
- ### 四、环境和物品准备
- ### 五、疾病的预防
- ### 六、不宜或慎重怀孕09情况

《孕前三个月怀孕准备期》

- 七、最佳受孕条件
- 八、其他孕前必备常识
- 九、祝贺你怀孕了

《孕前三个月怀孕准备期》

章节摘录

插图：要生一个健康聪明的宝宝，在孕前一定要注意养肾。肾健康是优生的基础。五脏六腑的精华均藏在肾中，肾中藏精并非单对男性而言重要。肾中精华充实，则身体强壮，精神焕发；肾亏不足，则筋骨懈惰，命折寿夭，无论男女均是如此。（1）抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3-5次，然后右臂放于腿上，左手做抛物动作，与右手动作相同，可做5遍。（2）荡腿：端坐，两腿自然下垂，先慢慢左右转动身体3次，然后两脚悬空，前后摆动十余次，此动作可活动腰、膝，有益肾强腰功效。（3）摩腰：端坐，宽衣，腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度，再将双手置于腰间上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。因此，搓摩腰部可起到疏通经络、引气治血，温肾壮阳的作用。（4）弯腰：直立，双脚并拢，两手交叉上举过头，然后弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，可连续做十余次，常做可固肾气。

《孕前三个月怀孕准备期》

编辑推荐

《孕前三个月怀孕准备期》：孕前营养饮食准备，心理准备、物质准备，生育知识、孕前疾病预防，最佳受孕条件……“凡事预则定，不预则废”，生孩子也是一样，必须预先有所准备。

《孕前三个月怀孕准备期》

精彩短评

- 1、宝宝出生时很健康，怀孕前都是看在当当上买的这几本书，对我帮助很大。
- 2、很不错的书。孕前常识普及，内容很详细。
- 3、给我做好心理准备
- 4、呵呵 还没看呢，就怀孕了，大体翻了下，需要注意事项都有
- 5、挺有帮助的，自己已经看过了，准备介绍给朋友们看看！
- 6、这个商品不错,还没看,为了宝宝,要学习了~优生优育~
- 7、书的质量不错，还没到孕前三个月，所以只是大概翻了一下。
- 8、内容全面，适合准妈妈参考。
- 9、纸张质量很好，正品，孕前需要了解的知识都包括了，很全面，值得推荐
- 10、觉得很多东西讲得很实在
- 11、对一些没有任何孕前知识的人来说，挺有必要的。能学到不少东西。
- 12、讲的很全面，且有逻辑性，方便掌握要点，对准备生育的准爹妈们很适合，看了这本书能够有意识地避免一些问题，提高未来小宝宝各方面的素质
- 13、很好，很有指导性。准备怀孕的年轻人，应该看看的
- 14、大概翻了2页，介绍挺详细的
- 15、值得准备，或者将要准备要孩子的父母看
- 16、讲解的很详细，能很好的指导准妈妈和准爸爸进行孕前准备！
- 17、内容介绍得很全面，详尽，从生活习惯，饮食等方面都有涉及得到，很好！
- 18、对怀孕初期什么都不懂的准妈妈，还是很好的书，可以学到不少东西
- 19、正在读 为宝宝做准备
- 20、看了很多本备孕书籍，感觉这个是最详细和实用的
- 21、感觉还不错，应该能补充一些备孕的知识
- 22、内容不错，孕前看看蛮好的
- 23、几本书都挺好的 对备孕的我很有帮助哦
- 24、老公在读，主要讲的是怀孕前的身体调养，心理准备，注意事项
- 25、还不错，对准备怀孕的人很有帮助
- 26、质量很好，还没看呢，希望有所帮助。
- 27、刚结婚 准备要孩子....看下孕前三个月怀孕准备期 让自己学到了不少知识
- 28、看完还是满有收获的。至少在很多方面懂了些，不会盲目的去准备。
- 29、相比与其他几本，我觉得这个有点贵。。不过这种备孕的书都是印刷精美，要论内容，平时大部分其他媒介阅读都会涵盖到，有新意的地方不多。
- 30、内容详细、易懂，不错的书籍！
- 31、看了一些才评价的，挺全的，希望通过更好的准备，让未来的宝宝更健康
- 32、是孕前参考的一本好书
- 33、孕前3个月必备书籍。。。很不错。。也给朋友推荐了。。。。
- 34、还好,孕前准备是生小孩的第一步!
- 35、孕前的方方面面都讲到了
- 36、孕前三个月怀孕准备期 不错
- 37、准备怀宝宝的，一定要提前买这类的书，早有准备，身体最基础的调整真的很重要，生一个健康的宝宝！
- 38、个人觉得，这本书挺有用的，还提供了一些容易上手的菜谱，对于我们这种，没下过厨房又想吃的营养的新手人妇来说，很不错
- 39、是书籍就有作者的心血 肯定会有收获 刚收到书希望对自己的小家有帮助
- 40、一些没有经验的年轻人很适合看，我觉得应该是必须的，有很多知识我们事先不懂，有很多我们都忽略了东西，看看这本书，我们会懂得很多，会注意很多，祝我们都生出一个健健康康，开心，漂亮的宝宝！
- 41、内容很实用，收获很多，可以好好准备三个月了

《孕前三个月怀孕准备期》

- 42、不懂就要看书，生孩子一定要做好准备，书写的不错。正在学习实践。
- 43、这本书对于准备怀孕的各位是个好的选择
- 44、希望赶快怀上健康的宝宝。。。。。。。。。
- 45、我是在公司收的货，内容还没有看，不过觉得执掌好像不是很好，有些发黄，感觉向盗版，不够希望内容能好些，呵呵，还是给个好评把
- 46、备孕妈妈的读物
- 47、简单易懂，条目清晰，适合阅读
- 48、昨天买的，今天看完了，对于孕前指导帮助还是很大的，我觉得关于运动和饮食在多点会更好。很赞的一本书，支持
- 49、这个还可以，相比另一本，但是吧，所有的都大同小议，不过还是很有帮助的，专门买两本孕前准备对比着看！
- 50、准备怀孕了，买本孕前书补补知识，孕育优秀宝宝，真的很实用
- 51、了解很多哈介绍全面不再盲目备孕
- 52、怀孕扫盲书，想了解怎么当准妈妈
- 53、这本书买来要准备怀孕的。。今天早上就送过来了。。速度很快，想从这两本书中学到很多。。对我帮助很多~~~~
- 54、怀孕前值得一看
- 55、好书，孕前准备一定要多学习
- 56、章节分得很详细，内容简单易懂，感觉还不错。
- 57、备孕用书，有很多备孕细节，不错
- 58、很实用的一本书，现在正在准备要孩子，很实用，学习了！
- 59、长知识，非常详细
- 60、比较实用，提前为孕前做准备很好的一本指导书，收获很大，建议备孕妈妈好好读
- 61、听朋友讲后才知道原来怀孕前的准备工作是那么的重要，于是乎偶就从网上海选到了这本书。书的质量很好，没有污损，装订也很牢固，应该是正版图书。因为还没开始仔细阅读，只是大概浏览了下，觉得图书还不错啦。可以考虑按照书的内容学习、准备下。O(_)O~希望照书学习能够收获大大滴哦~！
- 62、内容详细，就是纸质不怎么样
- 63、这本书内容翔实，不空洞，对育儿准备很有帮助
- 64、挺实用的一本书，适合备孕的人看看
- 65、内容很详细，生活的方方面面都有介绍，有帮助。
- 66、很实用，介绍得很详细
- 67、刚看了几天，还不错。有些知识，是以前上中学时学过的。那时，正值青春期，多少有些羞涩。不过，随着年龄的增长，发现时代在变，人们的观念也得跟着变。怀孕方面的基本知识，不仅是女人的问题，作为男人，也要有所知。哈哈
- 68、自己可以学习到很多知识，对怀孕很有帮助，很不错
- 69、内容全面有效帮助我学习备孕知识
- 70、印刷质量很好，送货也很快，内容很详细，有例子，值得一看
- 71、希望可以用到哦！
- 72、介绍的很详细，孕前3个月的运动保健营养心理等等
- 73、朋友说买本孕前书看看，我一眼就看中了这本书：从女性医学专家的角度呵护女性和未来。内容丰富实用，讲解精要易懂。提早做准备，孕育健康宝宝。
- 74、真的很好，准备怀孕的姐妹们必读
- 75、孩子九个多月了书也翻烂了
- 76、很有指导作用，准备认真研读一下
- 77、
- 78、为了好好备孕，认真阅读了这本书。如果完全做到就要疯了，只能挑最重要的进行实践。
- 79、早就收到了，想看完之后再写评语。还不错，能够增长很多孕前知识
- 79、生孩子要看看。。。呵呵。。。

《孕前三个月怀孕准备期》

- 80、书挺好，给准备怀孕的妈妈们一些意见。
- 81、作者详细介绍了孕前三个月要做的事和要注意的健康、饮食、运动、生活习惯、生理心理等方面问题，很实用，对准备要宝宝的准妈妈很有帮助。
- 82、我们准备要宝宝了，孕前学习下优生优育的知识还是很有必要的，这本书基本上涵盖了孕前所有应该注意的事项，包括准爸爸、准妈妈，闲暇的时候看看还是很不错的，当然不要较真哦。保持良好心态，注意营养卫生，然后再稍稍体育锻炼，仅此而起，您一定会生个健康的宝宝的。祝愿想要宝宝的小夫妻们都能如愿以偿。
- 83、每个知识点作者都用很简单明了的文字表达清楚,每个段落都很短小,不用花费很多时间就可以看明白记清楚.很专业的孕前辅导书哦.
- 84、了解各种孕前知识是很有必要的
- 85、准备要宝宝的准爸爸妈妈们值得一看的好书~内容挺全面并且详细的~
- 86、简单易懂，很实用，买来做参考很不错
- 87、想好好准备来着，可惜晚了。
- 88、前天拿到手俩人一个小时就翻完了。。真不值得买，还不如听芳姐讲
- 89、我觉得这本书写的很好，值得大家看看，学习下孕前准备！祝大家都好孕。物流也很快。
- 90、还没开始读呢，但是光看目录就觉得不错，很实用，方便年轻人计划怀孕
- 91、时刻准备着，时刻准备着，
- 92、到货快，书的质量和內容都很好，希望可以顺利好“孕”！
- 93、现在都是一个孩子，孕前知识丰富些有好处
- 94、孕前三个月怀孕准备期这本书不错，说的很详细，值得一看
- 95、书介绍得知识比较全面,很实用
- 96、给孕前的一些指导 对怀孕不了解的可以买来了解下 还是比较详细的
- 97、准备怀孕，要学习学习。
- 98、慢慢看，有所帮助
- 99、书不错，挺详细的。买了就发现怀了，呵呵！
- 100、刚收到书，还没阅读，但是感觉不错。
- 101、还没开始细看，大概翻了一下，虽然还没准备怀孕，不过先买来研究研究，里面很多内容都比较实在，具有指导意义。

《孕前三个月怀孕准备期》

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