

《孕前准备全知道》

图书基本信息

书名：《孕前准备全知道》

13位ISBN编号：9787553700861

10位ISBN编号：755370086X

出版时间：2012-10

出版社：江苏科学技术出版社

作者：王清

页数：141

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

《孕前准备全知道》

内容概要

《孕前准备全知道》从心理讲起，告诉你们要个宝宝意味着更多的快乐，更大的责任；如何做好经济预算，开支增加也不慌；如何有效锻炼身体，为宝宝的健康打下坚实的基础；深入浅出的遗传知识，让你们对生育的本质有更清晰的了解，什么要多吃，什么不能吃，一看就知道，最后，告诉你们如何通过高质量的夫妻生活缔造完美宝宝。全书共分为心理准备、身体准备、营养准备、行为准备四章，主要内容包括好心情，好宝宝；消除对事业的担心；养一个孩子需要多少钱；男人做什么等。

《孕前准备全知道》

作者简介

王清，中国中医药促进会中医生殖医学专业委员会常务委员；北京中日友好医院中医妇科主任医师；世界中医药联合会第一届出版编辑委员会理事；中西医结合学博士。王清主任师从著名中医妇科专家许润三教授，1992年至今，就职于卫生部中日友好医院中医妇科。专业从事子宫内膜异位症、子宫腺肌病、不孕症等的中医诊断及治疗，对于不孕症的治疗有着丰富的经验，并积累了大量的临床经验，让许多不孕的女性圆了做母亲的梦。王清主任还积极参与医疗支援工作，在2003年作为中日友好医院援藏医疗队专家赴西藏进行医疗支援，得到了当地群众和医生的一致好评。

书籍目录

第一章 心理准备

好心情,好宝宝

- 1 心理准备与身体准备同样重要
- 2 孩子可以增进夫妻感情
- 3 你完全可以做一个好父亲
- 4 让丈夫参与到生育过程中
- 5 精心备孕也要放松心情
- 6 精神紧张影响受孕
- 7 释放压力的技巧
- 8 学会休息与放松
- 9 快乐就在身边
- 10 孕前忧郁早调整
- 11 如何增进夫妻感情
- 12 放下顾虑,共同迎接宝宝

消除对事业的担心

- 1 生宝宝与升职并不冲突
- 2 办公室孕妈妈巧生存
- 3 好妈妈也可以是好员工
- 4 法律对孕产妈妈的保护
- 5 特殊岗位早做调整
- 6 上班路途早安排
- 7 提前规划,安度孕产期
- 8 全职妈妈慎重选择
- 9 准爸爸的事业发展要全盘考虑
- 10 男性也可有产假

养一个孩子需要多少钱

- 1 从怀孕到生产的费用
- 2 孩子6岁前的主要开支
- 3 社会生育保险
- 4 商业保险酌情购买
- 5 宝宝不需要刻意富养
- 6 不要等存够钱再要宝宝

第二章 身体准备

男人做什么

- 1 提前3个月做备孕计划
- 2 适度锻炼
- 3 提高男性性功能的运动
- 4 锻炼阴茎的简易办法
- 5 停止高强度的工作
- 6 调离影响生育的岗位
- 7 孕前3个月调整性生活频率
- 8 理想体重有利于生育
- 9 改变趴着睡的习惯
- 10 戒烟戒酒很重要
- 11 禁欲影响精子质量
- 12 精子质量检测
- 13 饮食+运动可提高精子活力

- 14 远离高温环境
- 15 暂时避免骑车运动
- 16 不要常穿紧身牛仔裤
- 17 不要蒸桑拿
- 18 手机不要放裤兜里
- 19 不要久坐不动
- 20 不要长时间开车

女人做什么

- 1 提前3个月做备孕计划
- 2 调整生活习惯
- 3 改变避孕方法
- 4 孕前乳房保健不可忽视
- 5 卵巢健康自测
- 6 学会测算排卵期
- 7 提高女性性功能的运动
- 8 改善阴道松弛的简单训练法
- 9 私处卫生不可忽略
- 10 腰腹部和骨盆运动
- 11 静坐也是一种锻炼
- 12 胖瘦适宜,轻松孕育
- 13 改善两性关系
- 14 全方位防辐射
- 15 戒烟戒酒
- 16 不要穿丁字裤
- 17 不要涂指甲油
- 18 不要烫发染发
- 19 少化浓妆
- 20 收起你的香水

男女都要关注的问题

- 1 慎防室内花草伤健康
- 2 送走心爱的宠物
- 3 新装修的房子至少要晾半年
- 4 注意办公室的隐形污染
- 5 判断室内装修环境污染的方法
- 6 小心家周围的辐射污染
- 7 日常生活中的有害因素
- 8 噪声污染不可小视
- 9 洗衣机也要被清洗
- 10 换季时别忘清洁空调
- 11 室内温度、湿度要适宜
- 12 合理的室内布局也能助孕
- 13 正确摆放厨具有利于健康
- 14 少逛大商场
- 15 备孕期间不要经常出差
- 16 床上用品巧选择
- 17 备孕期不要使用美白化妆品

生育的秘密

- 1 男性生殖系统
- 2 精子的成长

- 3 精子的行走路线
- 4 女性生殖系统
- 5 卵子的成长
- 6 女性排卵规律
- 7 正常月经与受孕
- 8 神奇的受孕过程
- 9 认识受精卵
- 10 性功能与生育能力是两回事
- 11 美满的性生活增加受孕率
- 12 女性受孕的必备条件
- 13 男性生育的基本条件
- 14 精子质量自我检测
- 15 提高精子质量的生活方式
- 16 精子最怕的东西
- 17 年龄影响精子质量
- 18 女性年龄与卵子质量
- 19 提高卵子质量的生活细节
- 20 孕前需要检查排卵功能的人群
- 21 把握排卵期,增加受孕率
- 22 生男生女的奥秘
- 23 双胞胎和多胞胎
- 24 种瓜得瓜的遗传定律
- 25 父母的疾病可能遗传给宝宝
- 26 宝宝的智力遗传于父母
- 27 宝宝的性格受基因和环境影响
- 28 父母的外貌哪些可以遗传给子女
- 29 ABO血型遗传
- 30 “传男不传女”的遗传病
- 31 “母女相传”的疾病
- 32 地中海贫血
- 33 大龄男女孕育隐患多
- 34 过度手淫可造成不孕
- 35 恼人的宫外孕
- 36 什么情况算不孕
- 37 什么是人工授精和试管婴儿
- 38 不明原因不孕的性生活指导
- 不宜或慎重怀孕的情况
- 1 身体疲劳不宜怀孕
- 2 不宜在旅途中受孕
- 3 长期抑郁不适合怀孕
- 4 接受X射线照射,不宜立即怀孕
- 5 流产、宫外孕半年内不宜怀孕
- 6 葡萄胎手术后2年才能怀孕
- 7 子宫肌瘤术后2年再怀孕
- 8 剖宫产后间隔2年再怀孕
- 9 酒后不宜怀孕
- 10 患有全身急、慢性疾病者不宜怀孕
- 11 原有基础疾病在医生指导下怀孕
- 12 长期服药者不宜怀孕

疾病防治

- 1 口腔疾病对胎宝宝的危害
- 2 给牙齿做个体检
- 3 孕前预防感冒
- 4 控制好血压
- 5 预防妊娠糖尿病
- 6 男性孕前检查
- 7 男性生殖器官检查
- 8 男性孕前精液检查
- 9 女性孕前检查
- 10 女性孕前检查一览
- 11 白带检查
- 12 白带异常怎么办
- 13 乳房检查不可或缺
- 14 乳房自检方法
- 15 乳房的日常呵护
- 16 雌激素与孕激素检查
- 17 遗传学咨询和检查
- 18 孕前和产前基因检测
- 19 备孕女性应提前接种的疫苗
- 20 顽固便秘不是小问题
- 21 孕前治愈痔疮
- 22 月经不调要尽早调理
- 23 阴道炎早治疗
- 24 宫颈炎影响受孕
- 25 子宫肌瘤酌情处理
- 26 TORCH筛查知病毒感染
- 27 弓形虫病防治
- 28 风疹病毒感染防治
- 29 巨细胞病毒感染防治
- 30 单纯疱疹病毒感染防治
- 31 水痘病毒感染防治
- 32 前列腺炎防治
- 33 男性应预防精索静脉曲张
- 34 乙肝患者孕前准备要充分
- 35 孕前服药不可随意
- 36 中草药并不是全无害处
- 37 提示女性不易孕的症状

第三章 营养准备

饮食宜忌

- 1 孕前3个月加强营养补充
- 2 花样搭配营养全面、均衡
- 3 素食者孕前营养调整
- 4 改变不良的饮食习惯
- 5 孕前多喝水
- 6 饮水也有大学问
- 7 少喝或不喝饮料
- 8 饮茶不要过浓
- 9 不要过度喝咖啡

- 10 不要长期服用维生素制剂
 - 11 水果不宜过多
 - 12 备孕女性工作餐选择小窍门
 - 13 经期良好饮食习惯有助于受孕
 - 14 孕前饮食六忌
 - 15 有色食物能助孕
 - 16 健康零食可以吃
 - 17 备孕男性要多吃蔬菜水果
 - 18 按时吃饭是基本要求
 - 19 挑选食材注意事项
 - 20 厨房卫生细节
 - 21 使用安全餐具
 - 22 少吃过度加工食物
 - 23 隔夜食物害处多
 - 24 过度减肥影响受孕
 - 25 药补没有必要
 - 26 营养准备不可矫枉过正
 - 27 山珍海味营养价值很普通
 - 28 尽量少在外面就餐
 - 29 壮阳食物不宜过度追求
 - 30 房事前不宜吃得太油腻
- 叶酸、维生素和微量元素
- 1 提前补充叶酸的重要性
 - 2 孕前3个月就要补叶酸
 - 3 家常食物中的叶酸来源
 - 4 过量服用叶酸有危害
 - 5 准爸爸也要补充叶酸
 - 6 维生素A预防夜盲症
 - 7 维生素C提高免疫力
 - 8 孕前蛋白质补充
 - 9 维生素E提高生育能力
 - 10 孕前补铁防贫血
 - 11 孕前补钙要适量
 - 12 孕前补碘要及时
 - 13 补锌适可而止
 - 14 脂肪不可一概拒绝
 - 15 食物补硒更健康
- 特效食物与食谱
- 最佳排毒食物
- 最强防辐射食物
- 女性补血食谱
- 孕前3个月补叶酸食谱
- 壮阳助性食谱
- 女性助孕食谱
- 远离这些食物
- 损害精子、影响男性性功能的食物
- 极易影响怀孕计划的食物
- ## 第四章 行为准备
- 浪漫制造

《孕前准备全知道》

- 1 和谐的性生活是受孕的基础
- 2 合适的性生活频率
- 3 容易受孕的性爱姿势
- 4 把握最佳受孕时刻
- 5 顺应人体生物钟易受孕
- 6 在性高潮时,受孕成功率非常高
- 7 排卵前1周,受孕概率最高
- 8 观察宫颈黏液预测排卵期
- 9 基础体温法预测排卵期
- 10 月经周期推算法预测排卵期
- 11 最佳生育年龄
- 12 最佳受孕季节
- 13 良好的居室环境能助孕
- 14 双人运动助性燃情
- 15 性爱卫生不容忽视
- 16 不宜“坐床喜”
- 17 不要在恶劣的天气里受孕
- 18 备孕性爱要顺其自然

怀孕征兆

- 1 怀孕后身体的变化
- 2 早孕试纸自己测
- 3 初次怀孕的复杂心情
- 4 验证怀孕的3种经典办法
- 5 孕早期可以做B超
- 6 早孕反应轻松缓解
- 7 孕期生活轻松开启
- 8 孕妈妈别患恐药症

附录

孕前准备清单

胎教重点

章节摘录

版权页：插图：10 腰腹部和骨盆运动 女性常做腰腹部和骨盆的锻炼，既能瘦身，又能舒展和活动筋骨，对以后的生育非常有利。这里列举两个非常容易坚持的运动。

坐式侧腰伸展：双腿交叉盘坐，腰背挺直。吸气，将你的右手举过头部向左边伸展，当你伸展到极限的时候，呼气，感受右侧身体的拉伸。保持5秒钟。回复原位，然后再换另一边重复上面的动作。每边各4次。

扭动骨盆运动：平躺在床上，双手伸直放在身体两旁，右腿屈膝，右脚心平放在床上，膝盖慢慢向右侧倾倒；待膝盖从右侧回复原位后，左腿屈膝做同样动作；然后双腿屈膝，双腿并拢，慢而有节奏地用膝盖画半圆形，由此带动大腿、小腿左右摆动，注意双肩要紧靠在床上。每天早晚各做2次，每次3分钟。这个动作能够增强骨盆关节和腰部力量。

11 静坐也是一种锻炼 也许你不是很爱运动，那么尝试静坐吧，这种看似简单的方法也可以有很好的锻炼效果。两腿自然交叉在一起盘坐，脊背直竖，两手心向上，把右手平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相触；左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，下巴内收，但不是低头；目光注视着前方两三米处，或者微闭双眼：脑海中想一件事，这件事情可以是一个很美的自然场景，如海边、草地上、花丛中，用充分的想象力去感受，寻找身临其境的感觉；也可以专注于呼吸，去聆听均匀呼吸所产生的韵律。睡前练静坐不仅可以很好地帮助女性睡眠，还可达到宁心安神、益气行血的目的，一觉醒来时会感到神清气爽。

12 胖瘦适宜，轻松孕育 很多女性已经很瘦，却成天嚷嚷着要减肥。过瘦，是孕育路上很大的障碍。有专家将人体脂肪称为“性脂肪”，意思是说，女性体内如果没有足够的脂肪，就会影响体内激素的分泌，影响生殖系统的功能，影响性欲。如果长期过于消瘦，将来即使增肥，生育能力也会受到影响。哈佛大学公共卫生学院的弗里希教授说：“青春期的女孩如果身高1.6米，她的体重必须至少45千克，将来才能生育，同样身高的成熟女性体重必须超过50千克，才能不断排卵。”可见体重适宜对生育的影响。相反，如果女性脂肪过多，会引起内分泌和脂肪代谢紊乱，使激素比例失调，出现卵巢功能失调，从而出现排卵问题，最终导致怀孕概率降低。一般认为，女性体重指数在20~25是标准体重，生殖能力也最旺盛。

《孕前准备全知道》

编辑推荐

《孕前准备全知道》为汉竹·亲亲乐读系列之一。你可以为未来的宝宝做什么？充分的孕前准备为宝宝打赢了人生第一仗。心理准备：放松心情，做好经济预算，迎接健康聪明的宝宝，这爱的结晶会让你们的生活更美满。身体准备：怎么锻炼大有学问，远离辐射更需小心，健康的种子才有健康的未来。营养准备：什么不能吃，什么吃了强精助孕，叶酸什么时候补……一样都不能忽视。

精彩短评

- 1、同事买的，质量不错，还是彩页，相信对她会有帮助的！
- 2、书质量挺好的，里面讲的也很详细
- 3、书里写得很全面· · 值得拥有
- 4、感觉纸质不是那么的好，内容还没看呢。
- 5、明年环球旅行
- 6、纸张什么都很好，就是文字不多，介绍的也不大全面
- 7、还没开始看看评价说挺好的 先提前准备好吧
- 8、看了很有意思
- 9、帮人买的~听说挺好的~帮人买的~听说挺好的~
- 10、书看完了，感觉不错！书的纸张好，送的DVD是胎教音乐，赞一个！以后买书还会来，不过希望优惠多点！
- 11、写的比较实用，送的光盘也好听
- 12、给朋友买的书 他看完之后说还可以的 学习到不少的内容 我是没有怎么看 O(_)O哈哈~
- 13、书不错，可惜还没看完就怀孕了，于是就直接看关于怀孕的书了
- 14、收到感觉还行
- 15、这本书让我学到了很多，很谢谢！
- 16、书质量好，内容丰富，是备孕小夫妻的好帮手
- 17、不错内容丰富，资料齐全
- 18、内容很全面，但是如果更有针对性就更好了
- 19、介绍的很全面，对书的内容很满意。只是有点一足的是书的前后封面都破损了，后封面还有用圆珠笔滑痕。
- 20、读了一半，没怎么读了。不是我要的那种书！
- 21、不错,值得学习的一本书,还在看中,看完了再来评价!
- 22、书里居然还有诗歌，呵呵，营养篇还有诱人的食物图片，很全面
- 23、还不错，写的还可以，做初步了解可以
- 24、没看几页就开始积灰尘了，书上的内容，百度一下就知道了
- 25、挺好的，希望用得上
- 26、看了后觉得很受益，要准备的地方还挺多，生活小细节都不能忽略
- 27、很好的一本书，内容也算全面，营养、注意事项等等，还送一个胎教光盘，很好。
- 28、不错哦！当当快递给力！
- 29、确实不错，发现自己有很多不足的地方
- 30、帮别人买的。听说不错。不过过年时的物流速度有点慢，货都到了，可是打了好几次电话才送货过来，都无语了
- 31、这个简单易懂。还行书质量还行。
- 32、买回家了之后，老公居然作为床头书天天看~~~~哈哈哈哈哈。很受益
- 33、帮人代买，评价不错！
- 34、书的内容很详细，我和老公都觉得对我们帮助很大，按照树上的部分方法备孕，这个月成功的怀上了。很开心。
- 35、知识面不错.值得购买
- 36、孕前准备全知道 有用 不错
- 37、质量很好，物流快 满意
- 38、送给自己的老婆，她很欢喜，很好
- 39、发货速度很快，正在阅读中
- 40、还没有看，希望比较好用！快递速度很快！
- 41、内容很详细，书的质量也很好
- 42、很有实际指导意义！
- 43、这本书讲的挺全的，都看完了，很有帮助。谢谢！不过真希望食谱能够再多点.....

《孕前准备全知道》

- 44、不错，值得一买，多看
- 45、还好吧，大部分都有提到了。就是感觉比较空！准妈妈们可以随手看看。多少有点启发！
- 46、书是图片结合的，所以翻阅起来不会觉得很死板枯燥。但个人觉得有些东西讲得比较浅。
- 47、所有准备要孩子的年轻人值得一看。
- 48、做准备还是挺有益处的
- 49、这本书指向很明确，就是讲准备怀孕的知识。很好，符合我的需要。
- 50、内容比较详细，易懂的书籍，给准备要宝宝的夫妻备的科学孕的健康
- 51、买了送给朋友的
- 52、也很全面
- 53、帮同事买的！她说在家里天天读！
- 54、看起来很不错，慢慢看吧
- 55、排版较新颖，插图也不错，适合备孕看。
- 56、书海还没读，翻了一下一页破损
- 57、内容很丰富，对提前准备很有帮助。就是送的盘的包装不怎么样，盘上都是黏黏的印。
- 58、感觉比较基础，但还是比较有用的，希望老婆早日怀上baby
- 59、内容不够详细，光盘还没看
- 60、从科学的角度阐述充分备孕及优生优育，80后表示很稀饭~~~
- 61、看了几页，纸张质量不错，内容也可以，适合在准备中的时候看看
- 62、书的内容挺好的，但是书的封皮被压的有一道缝，同买的另外一本书，封皮直接是破的，我以前在卓越上买的东西很好啊，这次挺失望的。
- 63、书外封不错 比在书店看到的好 大致看了一下 很实用 比较喜欢第二章节
- 64、刚翻了一下，还行
- 65、书还是很全面的 怀孕前就是要看看这个你
- 66、还比较全面，可以参考
- 67、内容不错，实用性较高，还比较满意
- 68、里面的内容非常全面，很喜欢。
- 69、是正版书，图文并茂。
- 70、虽然还没有看完，但是书中的内容确实很详细。
- 71、对于刚刚着手备孕的人来说太实用了
- 72、刚结婚，我们准备要个宝宝，想知道一点这方面的知识。看了年感觉不错。
- 73、故事很好，书的质量也很好，喜欢这种装订和纸质，还送了光盘哦
- 74、书制作的很漂亮
- 75、老婆挑的这本书，很不错，送货也很快。
- 76、这本书全面介绍的备孕知识，为年轻夫妇打好心理准备，老公老婆齐动员，共同呵护家庭，孕育可爱健康宝宝！
- 77、收到书的那一刻，最抢眼的当然是这本啦！彩色的画面，四四方方的，里面的内容更是丰富多彩。像小朋友的画册。很喜欢啦！唯一的不满就是DVD怎么没画面呀.....不过没关系，重要的是书精彩，看着就有好心情。发货很快哦。
- 78、还不错的，书的质量挺好的，希望能学到东西。
- 79、很容易让你读懂的一本书，内容很详细，分类号清晰，而且还有准爸爸需要学习注意的方面，很好。
- 80、非常实用，对于备孕的夫妻很有指导
- 81、同事准备要宝宝了，就买了这本书来送她。书里面讲的知识点还蛮全的，但个人觉得印刷有点粗糙，颜色没那么鲜艳。但这个价钱买到这个书，还配有光碟，已经很划算了！
- 82、内容可以，看看涨知识！彩页，比较精致，但有小误，其中一个"厘米"单位写成"米"了！
- 83、值得推荐 内容全面
- 84、写得很详细，心理的很多疑惑看完书就豁然开朗
- 85、不错 很适合现在的看。
- 86、讲了很多孕前要知道的事，很适合要宝宝的妈妈们！

《孕前准备全知道》

- 87、很好，很全面的介绍了备孕的知识
- 88、正版书，介绍的很全面，内容丰富，是一本我很满意的书。
- 89、挺不错，纸质挺好，内容丰富！
- 90、里面画面很可爱，讲述的也很好
- 91、不错啊，想知道的都有。。。
- 92、个人对这本书还是比较满意的，关于孕前准备方面的知识写得比较详细，能学到很多东西开始考虑下一代的问题了，提前学点知识，真的很不错。有备无后患。
- 93、好像这类书说的内容都差不多~
- 94、想要健康的宝宝，想要自己孕期健康，就得多多学习。
- 95、推荐购买，内容还行
- 96、感觉还不错 就是内容觉得有点少了
- 97、像旧的书
- 98、孕前学习一下，细节很到位~
- 99、准备阶段了解了解，印刷不错，内容还一般吧。

《孕前准备全知道》

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