

# 《孕前准备全程细节指导》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802034150

## 内容简介

你知道如何孕育才能有一个健康聪明的宝宝吗？本书详细提供了有关孕前保健知识，便于准备怀孕的妇女进行自我调理，做好各种准备，使新生儿在父母的殷切期待下诞生。该书涉及孕前调理方面的内容，结构严谨，知识全面，实用性强，是新婚、青年夫妇必读的参考书。

如何孕育一个聪明健康的宝宝并使他健康成长，是一门博大精深的学问，而孕前调理则是这门学问中的重要部分。本书从“孕前相关知识准备”、“开始计划怀孕”、“孕前做好思想准备”、“孕前调养好身体”、“孕前营养与饮食”、“孕前物质准备”、“预约一个天才宝宝”、“久不怀孕怎么办”等内容。该书以通俗易懂的语言，深入浅出地对孕前的准备工作进行了科学的论述，书中的每一篇都对各环节出现的问题做了应对措施，适合新婚、青年夫妇阅读。

## 目录

### 前言

### 第一篇 孕前相关知识准备

遗传与优生

优生先从择偶做起

禁止近亲婚配

择偶要警惕遗传病

什么是遗传病

遗传病的特点

遗传病的遗传方式与种类

母亲可能会遗传给子女的疾病

遗传病的预防

智力与遗传

血型与遗传

性格与遗传

会遗传的容貌特征

遗传与优生环境

环境与优生

缺碘环境与碘缺乏病

高氟区与先天性氟中毒

大气污染

毒素致畸的发生时期

营养与优生

生活方式与优生

烟酒与优生

药物与优生

两性生理

女性生殖系统

男性生殖系统

性生活与优生

孕前宜注意无性婚姻

怎样才能怀孕

性高潮与怀孕

最佳受孕性生活

创造良好的受孕环境

做爱要求

性交时要关心性器官的卫生

性生活前后洗热水浴不好

夫妻间不要性操纵

性生活中应警惕的几种意外损伤

性生活频率对精子有影响

怀孕与避孕

怀孕的真相

避孕原理

常用避孕方法

其他避孕法

准备怀孕的避孕方法

第二篇 开始计划怀孕

婚前检查及孕前体检

婚前检查的好处

婚前检查的主要内容

孕前检查的主要内容

怀孕计划，开始倒计时

进行遗传咨询

哪些父母有出生遗传病后代的风险

育龄夫妇应重视遗传咨询

重点进行遗传咨询的人群

遗传咨询的方式

不可忽视的怀孕禁忌

忌生育过早

忌生育过晚

婚后不宜很快怀孕

春节期间不宜怀孕

剖宫产后要孩子要相隔2年

子宫肌瘤术后2年再怀孕

怀孕前忌服安眠药

服用激素期间忌怀孕

怀孕前忌接受X线检查  
在身体疲劳时不要怀孕  
孕前忌逛大型商场  
孕前使用空调要注意通风  
孕前家中不要养宠物  
孕前忌养鸟类  
肺结核患者不应怀孕  
心脏病患者不宜怀孕  
肾炎患者不要怀孕  
肝炎患者不宜怀孕  
糖尿病患者不宜怀孕  
甲亢患者不宜怀孕  
哮喘患者不宜怀孕  
肿瘤患者不宜怀孕  
性病患者不宜怀孕  
癫痫患者不宜怀孕  
精神病患者不应怀孕

第三篇 孕前做好思想准备

第四篇 孕前调养好身体

第五篇 孕前营养与饮食

第六篇 孕前物质准备

第七篇 预约一个天才宝宝

第八篇 久不怀孕怎么办

第九篇 恭喜你怀孕了

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