

<<孕前调养决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<孕前调养决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787537536783

10位ISBN编号：7537536783

出版时间：2008-8

出版时间：河北科学技术出版社

作者：张苗苗

页数：272

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕前调养决定孩子的一生>>

内容概要

孕前该怎么调养，才能顺利怀孕并拥有健康的宝宝？

孕育，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。

拥有一个健康的宝宝，是天下妈妈的心愿，所以做好孕前调养是重中之重。

在这期间，要怎么“补”才科学宁不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，“补”错了怎么办？

……这些困扰准妈妈和新妈妈们的问题在这本书中全有答案，请你不用担心，在这段特殊时期中，有专门的营养专家、心理专家与你一路同行。

您知道吗？

孩子的发育与您孕前的调养准备密切相关！

您知道吗？

孩子的健康与您孕前的饮食调养休戚与共！

您知道吗？

孩子的聪明与您孕前的运动调养息息相关！

<<孕前调养决定孩子的一生>>

作者简介

张苗苗，毕业于第四军医大学，北京医科大学人民医院妇产科副主任医师、卫生部医政司内镜外科培训交流中心副主任，卫生部远程教育中心主任。

从医30年的临床实践，能熟练掌握妇女常见病、多发病、疑难病诊断、治疗及手术操作技能。对女性的感染性疾病、围绝经期综合征、月经失调、不孕不育症的诊断、治疗有较高的水平。擅长采用综合手段治疗各种阴道炎、附件炎、盆腔炎、宫颈炎；在宫颈癌前病变的微创治疗方面积累一定经验。

做过女性健康管理与保健工作，对孕前、孕期、产后各阶段的维养积累丰富经验。

在国家级一类医学杂志发表过多篇医学论著。

1993年参与卫生部与北三院组建内镜外科培训交流中心的工作，开展腹腔镜新技术的推广与培训工作。

组织策划国际国内腹腔镜外、妇科手术学习班多期，培养了大批腹腔镜外、妇科手术医师。

在卫生部远程教育中心工作期间，培训医师护士一万余人。

<<孕前调养决定孩子的一生>>

书籍目录

孕前调养准备篇第一章 孕前准备让怀孕变简单孩子的健康，孕前准备很关键1.改变不良的生活习惯不良生活习惯将导致不孕孕前应避免的生活习惯2.保持正常的生活作息调整好作息规律孕前休息要适度3.孕前身体调养孕前如何调养身体调养身体，提高受孕几率4.避免处于有害环境当中孕前注意环境安全和孕育有关的环境孕前须警惕“办公室杀手”选择良好的工作环境5.掌握好受孕时机哪些情况下不宜受孕掌握好受孕时机6.孕前体检很重要孕前体检必查项目孕前体检的重要性7.怀孕的最佳季节、年龄怀孕的最佳季节怀孕的最佳年龄8.正确对待孕前疾病怀孕，能带走疾病吗治愈影响怀孕的疾病9.如何增加怀孕机会“撞红”是否能增加受孕机会增加受孕机会的方法10.孕前家中最好不要养宠物优生优育，不要接触宠物养宠物，孕前检查必备11.高龄女性受孕应注意哪些问题干扰高龄优孕的因素第二章 孕前精神调养不可少健康的精神和心态，是孕育健康孩子的必要保证。

1.妇女孕前的一般心理特征受孕前的心理特征表现2.要好“孕”，请调心心理障碍将导致不孕调整孕前心理3.精神压力对生殖器官健康的影响精神压力大致使生殖力差精神压力导致白领女性流产减轻压力，增加受孕率4.孕前父母做好心理准备做好孕前心理准备调整好孕前心理孕前准备，莫精细过头5.孕前保持精神愉悦扔掉顾虑，愉悦相伴控制孕前不良情绪6.避开压力，快乐怀孕经受考验，乐观面对7.孕前保持精神心理健康应在何种心理状态下受孕孕前心理健康的良药8.科学调整精神心理状态调整好排卵期的精神状态孕前切忌背上精神负担孕前饮食调养篇孕前饮食，为母婴健康提供有力保障！

第三章 有健康的妈妈，才有健康的宝宝营养，是构筑孕妈妈的健康大厦，是孕育孩子健康的温馨小窝！

1.孕前必知饮食调养孕前调养措施，让宝宝变得更出色孕前营养隐患，注意饮食调养2.孕前常见不良饮食习惯孕前常见不良饮食习惯孕前应停止辛辣和高糖食品3.上班族准妈妈饮食的基本原则上班族孕前的饮食基本原则上班族孕前营养应注意4.准备怀孕的妈妈如何饮食准备怀孕妈妈的饮食指导饮食禁忌5.选择优生，营养不可忽视不能忽视的优生营养孕前营养对优生的重要性孕前饮食调理与优生6.孕前营养，阳光和空气孕前的营养莫忘新鲜空气、阳光和水7.孕前做好哪些营养准备孕前应补充哪些营养孕前营养补充的注意事项维生素E维生素8.夫妻健康，宝宝健康夫妻双方都要合理补充营养贫血夫妇应补充铁和其他营养制剂9.做准妈妈，从饮食营养入手均衡营养，做合格的准妈妈孕前膳食营养要求10.孕前营养补充，孕后压力减轻孕前营养搭配解决孕后烦恼孕前营养注意，孕后减轻压力第四章 孕前就开始为孩子的营养做准备均衡的营养——健康的妈妈——可爱的宝宝！

1.了解营养状况，做好充分补充根据自己的情况孕前补充营养孕前了解自己，才能进行营养准备2.怀孕之前补充营养越早越好孕前补充营养须赶早尽早给未来胎儿准备“全面营养基”提早营养储备，宝宝更健全3.补充微量元素，孕前开始孕前补充微量元素孕前缺少微量元素应注意4.孕前不宜缺锌、钙10个准妈妈10个都缺钙孕前缺锌易致不孕不育5.孕前补碘同样重要孕前别忘了补碘孕前如何吃海带补碘6.孕前别忘补叶酸叶酸补充有讲究叶酸补充应在孕前7.食物帮您先排毒后怀孕日常饮食让您排毒怀孕饮食排毒先戒甜食8.合理膳食营养，减轻孕前肥胖负担孕前肥胖，营养注意均衡饮食，减轻肥胖9.孕前准爸爸怎样饮食怀孕前准爸爸的饮食10.孕前男性的营养准备孕前男性的饮食营养孕龄男性存在的营养隐患第五章 科学饮食从孕前开始不良嗜好是影响孩子健康的“隐形杀手”！

1.当心！

孕前饮食的误区准妈妈的饮食误区2.孕前告别咖啡因食品咖啡因影响女性怀孕孕前应尽量少喝咖啡3.孕前不宜吃的食物以下食物孕前避免食用4.夫妇孕前的饮食原则孕前饮食原则应注意什么常服避孕药的饮食调养准爸爸饮食不可随便5.注意营养摄取的均衡孕前均衡营养增强免疫力6.孕前不能混吃的食物不可混吃的食物日常搭配错的食物其他不宜混吃的食物7.素食影响女性生育女性吃素可导致不孕女性食素易贫血8.孕前饮食与生男生女的关系调整孕前饮食可控制胎儿性别控制胎儿性别的饮食方法9.孕前吃什么助好孕孕前食物调理助孕孕前保健调养篇孕前保健，至关重要，不容忽视！

第六章 孕前准妈妈注意什么可爱的宝宝要求妈妈控制住自己的嘴。

1.乙肝携带孕前所应注意的2.不要在新婚或旅行结婚时怀孕3.未孕育龄妇女最好接种疫苗风疹疫苗乙肝疫苗甲肝疫苗水痘疫苗流感疫苗4.孕前应远离化学添加剂孕前慎服药绝对避免接触以下各类化学添加剂5.孕前女性喝水大学问喝水的学问水——生命之源泉6.未准妈妈待孕期要小心用药停止避孕谨慎用药

<<孕前调养决定孩子的一生>>

滥服“多仔丸”后果严重怀孕前先戒安眠药7.病患者的孕育艾滋病患者的孕育心脏病患者的孕育8.优生与遗传“种瓜得瓜，种豆得豆”——遗传什么是遗传基因为什么要提倡优生9.孕前应了解的遗传状况父母会把哪些东西遗传给孩子关于遗传疾病10.性与最佳受孕男性不育症不良的性生活导致不孕不育对性生活有影响的药物第七章 孕前保健调养出好身体运动锻炼了妈妈健康的体魄，为孩子提供了最好的温床。

1.保健调养对生育的益处多孕前老公“护精”原则孕前细节决定优生成败2.怀孕前身体锻炼很重要孕前身体素质的调养很重要孕前运动能防妊娠糖尿病3.孕前应注意减肥运动几种简单的室内减肥运动最有减肥效果的运动4.孕前运动让产后恢复事半功倍孕前训练能预防产后身材走样实施一套完善的孕前运动计划5.孕前多进行有氧运动有氧运动的好处掌握有氧运动的要领和尺度6.孕前要多参加健美运动和有益于健美的艺术活动女性生理保养瑜伽拉丁舞和拉丁健身操7.孕前经期健身注意事项月经期的运动如何进行女性在经期可以安全练习的体式8.孕前锻炼的注意事项孕前注意事项可使宝宝聪明孕前锻炼的标准9.孕前做检查孕健康宝宝女性孕前检查男士孕前检查营养膳食，孕育优秀聪明宝宝附录1：部分营养素来源与功用简表附录2：身体的100个正常指数

<<孕前调养决定孩子的一生>>

章节摘录

第一章 孕前准备让怀孕变简单 怀孕是件很美好的事情，然而怀孕对于每一位想做妈妈的女性却是一项重大的考验，所以做好孕前准备至关重要。

如何让怀孕变得简单，是每对夫妇都应充分引起重视的问题。

孕前准备，需从改变不良的生活习惯、保持正常的作息等生活细节做起。

孩子的健康。

孕前准备很关键！

1.改变不良的生活习惯 在您已经决定想要一个小baby时，您做好准备了吗？

不良的生活方式是看不见的“杀手”。

饮酒、抽烟、经常熬夜、乱吃药或过量服用药物都有可能影响您的生育能力和未来宝宝的健康，所以，从您“计划”要一个健康宝宝的时候开始，首先要做的就是调整自己过去不好的生活习惯，养成一种健康科学的生活方式，尽可能给您未来的小baby一个好的起点。

2.不良生活习惯将导致不孕 现代女性充分享受着独立和平等，然而也同时放弃了以往的生活方式。

繁忙的工作、职场上的激烈竞争，让您连年假都常常放弃，于是，小baby的到来，便被一拖再拖，始终放置于您的议事日程之外。

就这样蹉跎到年逾三十，您和老公的事业都稳定下来后，终于开始想到要个孩子了，然而，肚子却没有因为您的期待而有“动静”。

这到底是什么原因呢？

长期吸烟 为了缓解压力，很多职场女性一不留神便成了女烟民。

女性吸烟更有损健康。

因为燃烧的香烟会释放出一种叫多环芳烃（PAH）的化学物质：PAH与卵子细胞上的芳香烃受体（Ahr）结合在一起，诱发Bax基因被激活，这种被激活的基因中含有一种蛋白质，它可破坏细胞的能量库，从而导致卵子细胞因缺乏能量而死亡。

避孕不当 由于种种原因，让您认为自己一直没有足够的条件接受小baby的到来，长期的避孕对您来说是必定要做的事情，但千万不要因为不当的避孕方式而造成生育困难。

不良的饮食习惯 饮食习惯没有规律，脂肪含量过高的各种快餐以及每天至少1杯咖啡，已经成为现代人长久以来的饮食习惯。

而脂肪食物往往会使体重上升，造成女性经期紊乱，排卵不良。

而且不均衡的营养会导致人体的酸碱度失衡，使得精子失去适宜的生存环境，从而造成无法受孕。

减肥过度 女性是由于有维持正常月经周期的脂肪最小值，因而才具备生殖能力，脂肪的过度减少会在不知不觉中造成排卵停止或闭经。

因此，正在减肥的女士一定要注意，不要减肥过度。

精神抑郁 如果精神长期处于过度紧张和焦虑之中，会对丘脑下部——脑垂体——卵巢轴产生不良影响，从而影响正常的排卵规律。

长期久坐 久坐会导致经血逆向流入输卵管、卵巢，从而引起下腹痛、腰痛，尤其会出现经痛，此即所谓的巧克力囊肿。

久坐会使子宫内膜组织因滞血淤而增生至子宫外，甚至会形成子宫内膜异位症。

子宫内膜异位是造成不孕的重中之重，造成月经期的盆腔疼痛，影响卵巢的内分泌功能。

过多食用胡萝卜 虽然胡萝卜很有营养，但过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成、分泌减少，有的甚至会造成月经停止、不排卵或者月经紊乱。

孕前应避免的生活习惯 如果想要拥有一个健康的宝宝，开始着手改变您的不良生活习惯吧！为人父母的责任是很重大的，您需要承担许多义务。

提前做好思想准备，不要等到怀孕后，才把它提到议事日程。

清晨不吸烟 很多男性习惯清晨一睁开眼睛，便点上一支烟。

此时，由于新陈代谢尚未恢复到正常水平，呼吸的频率较慢，体内积滞的二氧化碳较多，这时吸烟会

<<孕前调养决定孩子的一生>>

使支气管因烟的刺激而痉挛收缩，使得二氧化碳的排出受阻，从而产生气闷、头晕、乏力等不良症状。

忌过多地骑车 骑车时，往往会使前列腺和其他附性腺受到慢性劳损和充血，影响它们的功能及加重慢性炎症，进而影响到生育力。

忌过频洗热水浴 很多男性喜欢洗桑拿或长时间地坐在热坐垫上。

而睾丸产生精子需要比正常体温37℃低1~1.5℃的环境。

有资料表明连续3天在43—44℃的温水中浸泡20分钟，原来精子密度正常的人，精子密度可降到1000万/毫升以下，这种情况可持续3周。

因此过频、过久的热水浴对精子数量少、存活率低的不育患者是不适宜的。

当想要宝宝时，准爸爸就要从前3个月开始不能洗桑拿了，以免影响宝宝的健康。

防电脑辐射 电脑辐射会影响受孕，因此，经常接触电脑的女性难免会对此忧心忡忡。

据世界卫生组织调查显示，电脑辐射会增加女性流产率，但并没有显示会增加出生婴儿的畸形率。

最简单的方法就是：在准备怀孕之前，坐在电脑旁边时，最好带一个防辐射围裙，这样就能阻挡70%的射线。

不要空腹喝牛奶 由于牛奶中富含的蛋白质，只有经过胃与小肠消化成氨基酸，才能被小肠吸收。

而空腹喝牛奶时胃排空很快，蛋白质还没来得及被吸收，便排到大肠，不但会造成营养浪费，而且蛋白质还很可能在大肠内腐败成有毒物质。

正确补碘 很多女性可能会有这样的疑问：“我们家炒菜时用的都是加碘盐，怎么还会缺碘呢？”

有专家在妇产医院曾经对1000名孕妇做过调查，轻度缺碘的孕妇有30%，5%重度缺碘，而重度缺碘就会导致流产。

很多家庭炒菜时都习惯在炒菜过程中放碘盐。

殊不知，这种做法很容易导致碘挥发，看似补了碘，实则缺碘。

正确的做法应该是：在菜炒熟后再放碘盐，这样碘才不会挥发。

另外，平时还应注意多吃些海产品补碘。

别再使用美白化妆品 美白祛斑霜等化妆品中含有铅。

美白效果越好的化妆品含铅量越高，如果女性体内含铅量多，必然会造成未来宝宝患各种疾病，如多动、智力低下、贫血等。

所以，最好少用这些含铅量过高的化妆品。

平时多补钙，钙能够很好地除去存积在人体内的铅。

如厕别看报 在如厕时，神经低级和高级中枢会同时参与活动，很多人习惯于拿上一份报纸或一本书，一蹲就是小半天。

在厕所看书报不但会使排便意识受到抑制，使得直肠失去对粪便刺激的敏感性，久之还会引起便秘。

2.保持正常的生活作息 由于生活节奏的不断加快，现代人的生活状态也随之发生了质的改变，就寝时间越来越晚，甚至出现熬夜、日夜颠倒等情形。

如果长时间无法拥有正常生活作息，便会严重影响到生理机能，从而造成受孕困难。

对于想要拥有宝宝的夫妇来说，应该先养成规律作息，保证晚上11点之前就寝，将生理机能调整到最佳状态；避免过度劳累、生活紧张，这样才不会因为情绪紧绷或压力过大，错失受孕机会。

调整好作息规律 孕前有各种各样的准备工作需要去做，其中很重要的一项就是调整好作息时间，使之符合健康自然的生活规律，辅以适量锻炼，使自身的健康状况达到一种良好的状态。

当感觉机体处于极度疲劳或患病的状况下，由于营养不足，免疫功能下降，会使精子和卵子的质量受到很大的影响，同时也会干扰子宫的内环境，不利于受精卵着床和生长，导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经发育。

因此，最好不要在疲劳状态下受孕，孕前应调整好作息时间，保证有充分精力。

女性一旦怀孕，胎儿便开始通过母体来区分白昼和黑夜，孕妇自身正常的作息对于胎儿的影响力很大。

<<孕前调养决定孩子的一生>>

孕妇早睡早起，那么，宝宝出生后，会比其他的小朋友更加活泼健康。

所以，从计划怀孕开始，女性们就应该培养起自己良好的作息习惯。

孕前休息要适度 保证充足的睡眠是必须的，因为休息是为了能够走更加长远的路，充足的睡眠能够使人保持身心健康。

然而睡眠的需求多寡和质量因人而异，以睡到自然醒，而且醒后不觉得累为最好。

孕前，应该多休息，保证充足的睡眠和精力，但千万不要过度，否则只能适得其反。

准备怀孕时，在日常生活中，要注意多休息，以保证身体处于最佳状态。

即使正在工作，并不感到疲劳，也要稍加休息，哪怕是休息5分钟、10分钟。

条件允许的话，到室外或阳台、屋顶上去呼吸新鲜空气，活动一下身体；做事务性工作的人，如话务员、打字员，长时间保持同一姿态是很难受的，容易感到疲劳，要不时地改变姿势，伸伸四肢，以解除疲劳；冬季办公室或卧室暖气过热，空气不新鲜，会使人感到不舒服，这时应注意常打开窗户换换空气；在卧室晚睡前、早起后都应开窗开门，交换室内的空气，保证室内气流的通畅。

孕前到底应该比平时多休息多少，采取何种休息方式，是否参加体育锻炼，这要因人而异。

对于从事体力劳动的女性，下班后就应该以休息为主，少做或不做家务劳动，不必再进行额外的体育锻炼；对于从事脑力劳动的女性，在注意多休息的同时，应该适当地多活动些，可以做一般的（非笨重的）家务活儿，也可参加一些不剧烈的体育活动。

如果为了能够怀上宝宝，而什么活动都不参加，反而会对身体不利。

<<孕前调养决定孩子的一生>>

编辑推荐

《孕前调养决定孩子的一生》没有壮实的种子，没有肥沃的土地，哪能孕育出栋梁之材？

！

谁不想生出一个健康聪明的宝宝？

但许多人却不懂得孕前调养的决定作用，不用心去做孕前调养的各项事情，致使自己的宝宝智商情商平平。

除了悔恨，还是悔恨！

听得专家言，受益在眼前。

<<孕前调养决定孩子的一生>>

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:<http://www.tushu007.com>