

<<孕前准备最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<孕前准备最佳方案>>

13位ISBN编号：9787537543750

10位ISBN编号：7537543755

出版时间：2011-3

出版时间：河北科技出版社

作者：宋犀堃

页数：337

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>

## <<孕前准备最佳方案>>

### 内容概要

即将进入孕育生活，您是否感到茫然无助，不知自己是否有能力迎接一个新生命的到来。《孕前准备最佳方案》从孕前的心理准备、知识准备、受孕技巧、孕前体检、疾病保健、生活起居、孕前营养以及运动健身等方面入手，为准备怀孕的年轻夫妇们提供了全面、科学、实用的孕前准备方案，助您好“孕”！

## <<孕前准备最佳方案>>

### 书籍目录

- 第一篇孕育宝宝，你想好了吗：孕前心理准备最佳方案
  - 第一章做好当父母的心理准备
  - 第二章面对孕育，打消不必要的担心
  - 第三章准备怀孕，不要忽视心理养生
  - 第四章怀孕之前，和谐夫妻感情
- 第二篇孕产知识，你掌握了多少：孕前知识准备最佳方案
  - 第一章了解怀孕的奥秘
  - 第二章关于避孕，你应该知道的
  - 第三章关于流产，你知道多少
  - 第四章不孕不育：想做父母为什么这么难
  - 第五章遗传问题：如何培育更优秀的“种子”
  - 第六章掌握受孕技巧，增加优生成功率
  - 第七章未雨绸缪，了解孕期历程
  - 第八章需要提前学习的妊娠保健知识
  - 第九章掌握胎教知识，为孕期做准备
- 第三篇孕前保健，你进行了吗：孕前身体保健最佳方案
  - 第一章生殖保健，孕育健康宝宝的前提
  - 第二章乳房保健，提前为宝贝准备“粮仓”
  - 第三章疾病保健，孕前检查+治疗疾患
  - 第四章生活保健，孕前要采取健康的生活方式
- 第四篇孕前营养，你补充了吗：孕前营养储备最佳方案
  - 第一章重点均衡，科学补充营养素
  - 第二章建立科学的饮食习惯
  - 第三章孕前宜吃食物全收集
  - 第四章孕前饮料怎么喝
  - 第五章孕前运动，你锻炼了吗：孕前健身最佳方案
    - 第一章抓紧锻炼，提高生育能力
    - 第二章科学选择，采用适合自己的运动方式
    - 第三章孕前按摩，提高身体免疫力

## <<孕前准备最佳方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：医学和心理学研究表明，心态疲劳是由长期的精神紧张、反复的心态刺激、恶劣的情绪影响逐渐形成的。

如果超越了个人心理的警戒线，各种疾病就会乘虚而入，不断发生，造成心理障碍、心理失控，甚至心理危机；在精神上造成精神萎靡、精神恍惚、甚至精神失常；在身体上就会引发多种身心疾患。

心理疲劳是健康的“喻形杀手”。

如果女性朋友心理方面出现功能障碍，就会表现出紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率低下等状态。

身心疾患则表现为一系列躯体疾病，如偏头痛、高血压病、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等。

心理疲劳是不知不觉地潜伏在女性朋友身边的一个“隐形杀手”，这种疾病不会在短时间内“置人于死地”，而是像慢性中毒那样，积累到一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以常常被一般人所忽视。

树立“车到山前必有路”的思想-既然昨天、今天都平安地过去了，明天还有什么可怕的呢？

古人所说的“车到山前必有路”就是一副良药。

俗话说“不如意之事十有八九”，在每个人的一生当中根本就不可能永远都是风平浪静。

人生遭际不是个人力量所能左右，而在诡谲多变、不如意事常存的环境中，唯一能使我们不觉其拂逆而使得情绪轻松的办法，那就是要做到使自己“随遇而安”。

环境往往会有不如人意的時候，问题在个人怎样面对拂逆和不顺。

知道人力不能改变的时候，就不如面对现实，随遇而安。

与其怨天尤人，徒增苦恼，就不如因势利导，适应环境，由既有的条件中，尽自己的力量和智慧去发掘乐趣。

## <<孕前准备最佳方案>>

### 编辑推荐

《孕前准备最佳方案》：权威专家与一线医师联手打造，为您的孕育之旅设计完美蓝图。  
孕前心理准备最佳方案，孕前生活起居最佳方案，孕前知识准备最佳方案，孕前饮食营养最佳方案，  
孕前疾病保健最佳方案，孕前运动健康最佳方案。

<<孕前准备最佳方案>>

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>