

非常好孕



[非常好孕_下载链接1](#)

著者:余月娥

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787530891742

一个健康的宝宝关系着一个家庭的幸福！

即使有经验的长辈对备孕、助孕的了解程度也不到5%。

孕育健康聪明宝宝不能交给概率，从想怀孕的那一刻起，就应该遵循科学的饮食、起居、运动，争取怀上一个健康的宝宝。

本书总结了妇产专家余月娥35年临床助孕经验，手把手教你孕育一个健康又聪明的宝宝：

——准爸爸准妈妈孕前体检应该查什么，怎么避免遗传病？

——准爸爸准妈妈怎样做能提高精子和卵子的质量？

——怀孕前的饮食禁忌有哪些？

——吃什么能助孕？

——如何选择最佳的怀孕时机？

——什么样的方式受孕概率最大？

——怎么做，能从胚胎开始就提高宝宝的健康和智商？

——长时间怀不上，如何调整备孕策略，快速怀上宝宝……

——身体有疾病，怎么查怎么治有利于怀孕？

编辑推荐：

每一对父母都想要一场健康平安的好孕，那么，什么是好孕？我将它总结为六个字——“怀得上，生得好！”如果要给这六个字加个注解，那就是——“健康”！

——余月娥

1、妇科专家余月娥在妇产科工作了35年，见证了几千例小夫妻的怀孕过程。她把自己经历的各种各样的怀孕故事用亲切的语言娓娓道来，让想怀孕的夫妻避免走弯路，顺顺利利当爸爸妈妈。

2、宝宝的健康和智商从受精的那一刻就决定了的。很多人不知道，怀上一个健康聪明的宝宝，给孩子一个好天赋，是有方法的。作者根据自己35年的临床经验，再吸取国外近几年对怀孕的研究精华，给准爸爸准妈妈提供了一套良好的调理身体的方案，帮助准爸爸准妈妈提高精子卵子质量，找准受精的最佳时机，让宝宝身体好、智商高。

作者介绍：

余月娥：妇产科副主任医师，从事妇产临床工作35年，亲手接生了几千个宝宝，人称“送子娘娘”。

庞军芳：妇产科医师，善于治疗妇科内分泌、子宫肌瘤、卵巢肿瘤等疾病。

目录：第一章 备孕，给宝宝最健康的人生起点

1.现在，你做好怀孕的准备了吗 002

2.孕前检查，爸爸、妈妈一个也不能少 006

3.准妈妈孕前该查什么 009
4.准爸爸孕前该查什么 014
5.对待遗传病要谨慎，检查不能马虎 017
6.哪些常见疾病有可能遗传 021
小结：帮助孩子预防疾病是我们最应该做的 028
第二章 妈妈做好这些，为宝贝奉献一颗最好的卵子
1.妈妈要给孕育提供一块最好的土壤 030
2.拥有好卵子，你要注意十大必要条件 032
3.提高卵子质量，可以有些“秘诀” 037
4.不再避孕了，掌握好备孕时间很重要 042
5.流产过，备孕仔细点没有错 045
小结：健康的卵子是妈妈给宝宝最好的礼物 047
第三章 爸爸做好这些，为宝贝奉献一个最好的精子
1.健康的精子是好孕的“灵魂” 050
2.精子其实很脆弱，男人别以为自己是“金钢不坏之身” 055
3.精子的13条秘密，解开你的种种困惑 062
4.影响精子的小细节，处处都有精子杀手 066
小结：精子很脆弱，爸爸要小心呵护种子 070
第四章 吃对了，天然健康好孕来
1.营养不均衡，怀孕就会有困难 072
2.偏食是怀孕的拦路虎 076
3.夫妻双方都要补叶酸，预防宝宝畸形 080
4.准妈妈想要提高卵子质量，这些食物少不了 083
5.提高卵子质量，12款食疗方任你挑 086
6.准爸爸想要高质量的精子，试试这些食物 088
7.想使精子强壮，推荐6款食疗方 092
8.天然助性食物，让精子和卵子完美结合 093
9.准妈妈性欲不佳，试试这些食疗方 098
10.八大类禁忌食物，准爸爸、准妈妈要少吃 100
小结：精子和卵子的健康是可以吃出来的 104
第五章 找准排卵期，选取最好的怀孕时机
1.月经周期测算法，这是最简单的方法了 106
2.基础体温测试法，生活规律的女生试试它 110
3.B超监测法，可以说是最准确的方法了 114
4.排卵期试纸检测法很便捷 117
5.排卵期也会出血？这不是什么大问题 121
6.身体出现这些小变化，恭喜你排卵期到了 124
小结：找准排卵期，为受孕做好准备 126
第六章 这些方法，让精子与卵子更容易会合
1.精子与卵子一相逢，便胜却人间无数 128
2.受孕有天时，时机到了孕自来 132
3.受孕讲地利，小诀窍圆你宝宝梦 135
4.选择最好的体位，让精子更顺利地进入子宫 138
5.一次完美的性爱能提高命中率，提高宝宝智商 140
小结：让精子和卵子结合是件很不容易的事 144
第七章 备孕时间过长，查查是否有这些不良习惯
1.要知道，“好习惯”也可能对怀孕不利 146
2.性生活多就能怀得上吗 150
3.远离了电热毯，好孕竟然就来了 153
4.经期性生活，严重破坏你的造人大计 155
5.女人莫贪凉，它会伤害你的孕能力 159
6.上班族要注意，熬夜也能熬出不孕症 162
小结：想怀孕，不良习惯一定要改 166
第八章 放松心情来备孕，好孕自然来

- 1.心情放松，意料之外得好孕 168
- 2.紧张是备孕的大忌 171
- 3.越焦急，越不容易怀上 175
- 4.准妈妈要知道，心情好，好孕来得快 180
- 5.准爸爸的焦虑心情，一样让人操心 183
- 小结：心情好，怀孕是个水到渠成的事 186
- 第九章 想怀孕，这些疾病要调理好
- 1.如果你有这些病，怀孕最好缓一缓 188
- 2.妇科疾病勤检查，给好孕吃个定心丸 191
- 3.乙肝不恐怖，怀孕抓准时机就行了 193
- 4.患了子宫肌瘤，不一定要切掉 196
- 5.贫血不是小问题，切莫疏忽大意 199
- 6.得了肾炎，注意检查和治疗，怀孕不是难事 202
- 7.糖尿病控制好，一样可以怀孕 204
- 小结：有病不要怕，适当治疗，给自己怀孕的机会 207
- 第十章 怀孕有困难，去查查这些项目
- 1.一不小心，这些都有可能让你不孕不育 210
- 2.备孕过久，先去查查激素吧 213
- 3.有炎症，输卵管可能会阻塞 218
- 4.你的卵巢还好吗 221
- 5.子宫冷暖谁先知 225
- 6.男人，你应该勇敢地去查查精子 232
- 7.不孕不育也能好孕，我告诉你该怎么做 238
- 小结：怀孕不成功，查查某些项目可能有“好孕” 240
- 第十一章 怀孕了，宝贝给你发来幸福的信号
- 1.宝宝来了，太幸福了 242
- 2.宝宝给妈妈带来的甜蜜信号 245
- 3.谨防先兆流产，别让宝宝来了又走 247
- 4.怀孕了，妈妈要给宝宝保驾护航 249
- 5.男孩or女孩？概率是个神奇的东西 251
- 6.孩子像妈妈还是爸爸，我教你简单推测法 253
- 小结：好孕来了，好好呵护宝宝吧 258
- · · · · (收起)

[非常好孕 下载链接1](#)

标签

备孕

晚报

当当读书

孕

评论

多看限时借阅。关于备孕所看的第一本书，着实学到了许多，读书时候的生理卫生课真的是白上了，原来排卵期的常识我一直就误解了。。。

备孕讲的很详细耶，市面上怀孕后产后的书特别多，这一本很适合科学备孕，但有些观点还是有过时或失实的嫌疑

很有帮助！

內容淺顯易讀。都是比較基礎的知識。備孕還是可以讀讀。

孕前指导

[非常好孕 下载链接1](#)

书评

[非常好孕 下载链接1](#)