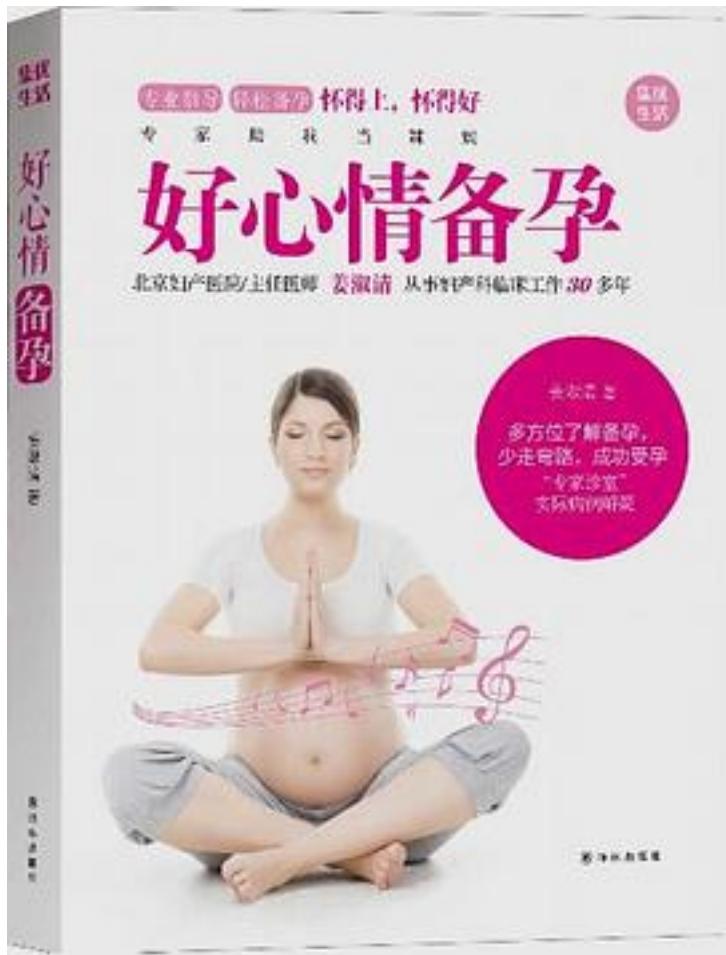


好心情备孕



[好心情备孕_下载链接1](#)

著者:姜淑清

出版者:凤凰出版传媒股份有限公司译林出版社

出版时间:2016-11-1

装帧:平装

isbn:9787544766463

本书旨在让希望孕育健康宝宝的夫妻，多方位了解备孕，少走弯路，成功受孕。书中内容从饮食、日常生活、运动锻炼、心理调适、科学受孕、孕产前检查等方面详细介绍备孕知识，厘清备孕误区，特设“专家诊室”。

以实际病例解答备孕疑惑，为希望孕育健康宝宝的夫妻提供备孕帮助。

作者介绍：

姜淑清，主任医师，首都医科大学附属北京妇产医院妇产科，北京宝岛妇产医院特聘专家。

全国三八红旗手，九十年代初期赴德国学习深造。从事妇产科临床工作30多年，有丰富的教学、科研及临床工作经验。擅长各种常见病及疑难病的诊治，如：子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、子宫脱垂、宫颈病变等，并擅长女性生殖器的修复，在不孕不育症的诊治方面有自己的独到之处。在围产保健、产科高危妊娠监测及管理等方面也很擅长。

目录: 孕前身体检查第一章

一、天使摇篮，妈妈当先002

二、遗传疾病咨询012

三、男性体检，高效助孕019

专家诊室 021

避开生活中的不利因素第二章

一、备孕期间，理性防辐022

二、备孕期间护肤，防化学伤害026

三、备孕期间用药，要防“负效” 028

四、服装安全，刻不容缓030

五、避免去“危险地带” 031

六、避开高龄危害032

专家诊室 034

养护子宫和卵巢，打造高孕力第三章

一、卵巢是生命之源，子宫是生命的摇篮036

二、与孕力有关的内分泌激素045

三、子宫、卵巢保养法049

四、调整生活方式，增加子宫和卵巢活力057

五、私处疾病早治疗061

增加精子活力第四章

一、精子与受孕过程063

二、精子活力是受孕质量的“生理密钥” 065

三、内外兼修，“精力”充沛 067

运动排毒助孕第五章

一、安全助孕，“孕”动率先 072

二、助孕运动项目面面观074

三、做好助孕练习，提高受孕概率080

四、有效的身体部位锻炼让怀孕更轻松083

五、丈夫参与，其乐无穷085

专家诊室 086

安全健康食物助孕第六章

一、吃对身体健康，吃好“孕”气更旺 087

二、健康卵子，吃出来090

三、提高精子质量的营养素092

四、食补叶酸 095

五、“孕”气饮食榜 100

专家诊室 104

互动：轻松自测孕力106

找准排卵期，轻松怀孕第七章

一、健康卵子是受孕的前提	112
二、排卵期的确定方法	114
三、基础体温测量法	117
四、排卵试纸的使用要点	118
专家诊室	121
增加受孕概率，迎接天使来临第八章	
一、助孕的同房姿势	127
二、同房频率误区	128
三、浪漫气氛有助成功受孕	129
四、最佳受孕时间	131
专家诊室	133
好心情带来好“孕”气第九章	
一、调适备孕情绪	135
二、怀孕前的心理准备	138
专家诊室	140
长期备孕困难原因多第十章	
一、长期备孕困难越来越常见	146
二、不孕不只是女性的原因	149
三、夫妻同心协力，共同承担	152
专家诊室	155
长期备孕困难就医第十一章	
一、就医建议	158
二、一般就医流程	160
三、女性初诊及检查	161
四、男性初诊及检查	164
专家诊室	166
备孕二胎第十二章	
一、备孕二胎的特别准备	180
二、备孕时别考量太多宝宝的性别	183
专家诊室	185
30+女性备孕第十三章	
一、消除心理压力，30女性也好孕	188
二、30女性备孕，六大孕前检查不可少	191
三、30备孕女性要重视产道健康维护	192
四、30女性备孕特别提醒	194
专家诊室	197
· · · · · (收起)	

[好心情备孕_下载链接1](#)

标签

育儿

妇女

备孕

健康

评论

很具有科普意义的一本书，讲述了备孕的各种注意事项，讲的很专业，很实用。

只看了评论 就一条

[好心情备孕 下载链接1](#)

书评

[好心情备孕 下载链接1](#)