



TM



孕前必读



孕·前·必·读

Yun Qian Bi Du

朱维 编著
中国人口出版社



孕

前
必读



孕·前·必·读

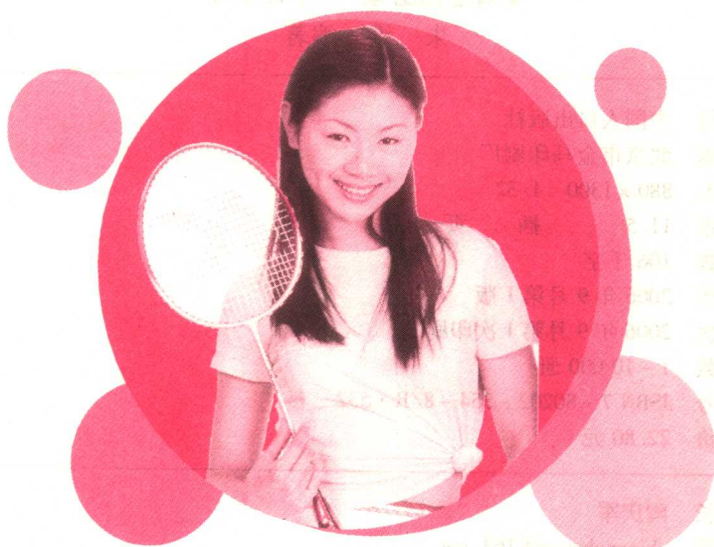
Yun Qian Bidu

朱维 编著

中国人口出版社

孕前必读

朱 维 编著



—— 中国人口出版社 ——

图书在版编目(CIP)数据

孕前必读/朱维编著. -北京:中国人口出版社,2006.9

(孕育生活必读)

ISBN 7-80202-354-8

I. 孕… II. 朱… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 093932 号

孕育生活必读——孕前必读

朱 维 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880 × 1300 1/32
印 张 11.5 插 页 1
字 数 106 千字
版 次 2006 年 9 月第 1 版
印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10 000 册
书 号 ISBN 7 - 80202 - 354 - 8/R · 532
定 价 22.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

深圳市育儿乐婴幼儿用品有限公司

深圳市育儿乐婴幼儿用品有限公司，是一家专注于婴幼儿教育、学习、认知训练、智力开发等幼教益智用品，且集一级代理商、网络销售和实体连锁店经营为一体的婴幼儿幼教益智用品批发、零售企业。以“创造顾客诚信度最高，核心经营能力最强的幼教益智用品中国第一品牌”为目标。奉行“靠产品优势，提高服务品质；靠连锁优势，扩大市场占有率；靠品牌优势，提高商誉价值”为经营方针。

公司始终重质量、讲信誉，秉承“顾客第一，服务至上”的服务理念，以从事幼教益智用品为主体，连锁式经营，集群式发展，不断扩大企业规模。

我们在质量问题上严格把关，如果出现产品质量问题，我们将无条件退货！我们提供优质的产品 & 优惠的价格，让宝宝聪明、健康地成长，是我们育儿乐人的终极目标。我们真心地期待我们的产品和服务能得到家长及宝宝们认同和喜爱！也愿能给代理商及批发商带来更大的利润！

育儿乐公司拥有一支由幼教专家、电子商务师、管理顾问师、营销专家、玩具开发工程师组成的高素质经营团队。我们每月从国际、国内厂家中精心挑选出适合各种年龄段或月龄的婴幼儿教育、学习、智力开发用品，为加盟连锁店、代理商、经销商提供最畅销、对路、时尚、流行的产品组合体系。育儿乐全部产品均通过国家相关部门检测，其安全、环保等性能有保障，产品质量、信誉非常可靠。

主营：幼教图书、益智玩具、幼教软件、幼教用品、母婴用品的批发、销售。

部分主要产品：宝贝识字乐园（软件）、有声电子挂图、逻辑猫亲子思维训练、DIY砂画系列、开心英语、布书系列等。



电话：0755-86223492

移动电话：13410861859

传真：0755-26099405

联系人：沈斯明

地址：中国广东省深圳市南山区马家龙荔园新村14栋101室

邮编：518052

公司主页：www.yolebaby.com



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



策划编辑：李鸿涛
 责任编辑：封楠林
 装帧设计：金明·丽娟

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

前言

或许你们是刚结婚不久的年轻夫妇，已经准备要一个孩子“喜上加喜”，也或许你们已结婚多年，由于工作的原因一再推迟了孕育的计划，而现在，你们希望能有一个孩子来稳固日趋成熟的家庭。

当然，要孩子原本没有理由，只是一种责任或者心情。但是不管怎么样，生儿育女是天经地义之事，关乎整个家庭的完整与和谐。当你们决定要宝宝的时候，自然要经历一个从怀孕到生产和哺育的全过程。这个过程要花费你们很多的时间和金钱，对你们的生活、学习和工作产生很大影响。这些都是无法回避的，只能够预先准备、从长计议。

或许你们是职场精英、生活能手，可对于怀孕生孩子，却是大姑娘上轿——头一遭。这计划该从何开始？又该如何延续？当你们带着疑问翻阅本书的时候，就会发现，只要按“步”就班，所有的问题都将迎刃而解。这就是你们盼望已久的轻松、安全、放心的怀孕方式。

俗话说：凡事预则立，不预则废。生儿育女也是如此——如果你们想要一个健康、快乐而又聪明的宝宝，一定不可太随意了，应该提前进行科学合理的准备安排，有计划地迎接宝贝的到来，将漫长的等待变成幸福的前奏。

孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妻共同生命的延续。本书编者祝愿天下所有准备做父母的人们心想事成、随心所“育”！

编者



MULU

目 录

● 第一步

好好算笔账

☆ 孕前检查的账单	3
☆ 怀孕期间的账单	6
☆ 准备分娩的账单	9

● 第二步

床头慎重沟通

☆ 丈夫的担心	13
☆ 妻子的担心	18

● 第三步

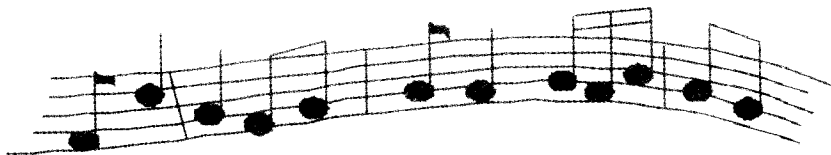
选择怀孕的季节

☆ 春季怀孕	25
☆ 夏季怀孕	27
☆ 秋季怀孕	32
☆ 冬季怀孕	34

● 第四步

健康自测

☆ 妻子的健康自测	39
☆ 丈夫的健康自测	49





● 第五步

到医院做孕前检查

☆ 孕前的一般检查	59
☆ 孕前特殊检查	68
☆ 孕前检查的重要性	77
☆ 影响生育的疾病	83
☆ 认识遗传	90

● 第六步

开始做孕前保健

☆ 孕前防疫方案	107
☆ 孕前用药的原则	112
☆ 孕前牙齿保健	116
☆ 孕前乳房保健	122



● 第七步

孕前调整好心态

- ☆ 调节生活氛围 127
- ☆ 调节自我情绪 131

● 第八步

改变不良生活方式

- ☆ 远离危险生活 139
- ☆ 养成良好的生活习惯 149

● 第九步

保持良好的受孕环境

- ☆ 营造健康的生活环境 161
- ☆ 选择合适的工作环境 166



● 第十步

调整孕前饮食结构

- ★ 孕前营养准备 177
- ★ 饮食调整 193
- ★ 饮食禁忌 200

● 第十一步

创造最佳的受孕环境

- ★ 选择最佳受孕时间 207
- ★ 生理环境 213
- ★ 给性生活的建议 217



● 第十二步

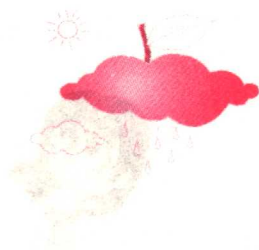
推算排卵期

- ★ 基础体温测量法 227
- ★ 计算排卵期 231
- ★ 宫颈黏液观察法 232
- ★ 排卵试纸检测 234

● 第十三步

选择合适的受孕方式

- ★ 正常的受孕方式 237
- ★ 不一样的受孕方式 242





● 第十四步

恭喜你,怀了小宝宝

☆ 自我检测	257
☆ 到医院检测	262
☆ PS:重点提醒	267
☆ NO.1:孕妇装的选择	267
☆ NO.2:提前了解孕期变化	287
☆ NO.3:了解胎儿发育过程	295
☆ NO.4:预防意外的发生	307
☆ NO.5:孕爸爸的角色扮演	343

第一步

好好算笔账

<<<

经常可以听到年轻父母的“抱怨”：这年头，孩子根本养不起！的确，要将一个孩子养育成人，所需的开销是一个庞大的数字。而这些花费是从怀孕时就开始了的。因此，在你计划要孩子的时候，是否已经算好这了笔账呢？孩子健康的成长，除了父母无尽的关爱，当然还需要有较为“殷实”的家境哟！



