

准备怀孕180天



[准备怀孕180天_下载链接1](#)

著者:邵玉芬，许鼓，曹伟 等 编

[准备怀孕180天_下载链接1](#)

标签

评论

书本还没看完，总体还可以

纸张质量还是不错的，就是内容能再丰富点就好了

哈卡还没人要的很好的很好的很好的

明明明明你明明你明明你明明宁宁

凑单用的，书的质量不错，没有想的那么厚

印刷精美，发货超快。

很赞 活动价 超值 满200减100

很多人怀孕时意外的 但对于想要孩子的人来说 就需要精心准备 调整心态锻炼身体

商品真心不错，值得购买。

很好的商品，质量不错！

印刷精美，只是大部分内容和我平时了解都差不多

看了比没看好、还不错

很好的一本书，值得一看

书还不错，为了下一代的优良基因多学习学习哈哈。比书城同类型的书要便宜了将近一半。

价格便宜，正品图书。

希望对自己有帮助，坚持看

给网友作参考：质量靠谱！非常喜欢的好东东~~生活更加丰富多彩了~！赞赞！

还行，书还不错。。。。。

书的质量不错，内容也有帮助

不太实用！！！想看的没有看到！！！！

提前三个月备孕看的，现在准备怀孕。

认真学习，认真准备，不能马虎了。

书的内容很详细，学到很多

在最恰当的时机遇见你未来的宝宝

在我的办公室里，坐着一对忧心忡忡的夫妻。妻子37岁，丈夫39岁。小夫妻俩家境殷实，目前经营一家业务稳定的工厂。年轻时，夫妻因为创业而错过了最佳的生育年龄，如今，一切都准备好了，孩子却迟迟不来……这些年来，我已经记不清到底接待过多少对类似的夫妻。他们都有一个共性：女性在25岁到29岁之间这个最佳的生育阶段时，不是攻读学业就是忙于事业，把婚姻生育放在一边不予考虑，等到学业、事业成功，有房有车，能给未来的孩子创造好的养育条件时，自己已进入35岁左右的中年状态，这时急着要孩子，孩子却因为各种原因不能“如约”前来与他们会合。

女性到了35岁之后，卵巢功能开始衰退，卵子质量下降，各种妇科病接踵而来，一些炎症乘虚而入，久治不愈，常常导致女性难以怀上孩子，又要花更多的时间精力金钱去治疗，岂不是多此一举？

席慕容的一句诗“如何让我遇见你，在我最美丽的时候”，让万千渴望爱情的男女“心有戚戚焉”。其实，生孩子又何尝不是如此？只有在最恰当的时机孕育，才能及时抓住幸福。否则，错过了机会，就有可能永远不能拥有属于自己的孩子。这将是人生多么大的遗憾和不可承受的悲痛？还有一些夫妻，意外怀孕了，却因为前段时间在不知情的情况下吃了一些孕妇禁食的药而焦急万分；另有一些夫妻，家里养着宠物却未给宠物做相关的检查，妻子却意外怀孕了……不少人因为未做任何孕前准备，不得不忍住悲痛中止妊娠。

作为一名在医疗前线战斗多年的妇产科医生，我见证过太多这种悲剧。而这样的悲剧，只要在孕前做一些相关的准备就可以完全避免的。孕前准备是优生优育的关键，却往往最容易被忽略。殊不知，与意外惊喜相比，期待中的宝贝则是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。所以，在这里，我想大声地呼吁：为了你的孩子能如约前来报到，为了让你的孩子赢在起跑线上，请重视孕前准备吧！

为了让广大夫妻重视备孕，也为了普及备孕知识，我在繁忙的医疗工作间隙，笔耕不辍，撰写了这本《备孕180天全指导》。在书中，我将受孕与优生、遗传与优生、怀孕与优生、怀孕的信号等备孕期间需要掌握的知识，用最浅显通俗的语言一一阐述，力求让备孕的夫妻能够看得懂、看得下去；许多备孕夫妻知道孕前检查这回事，却不知道孕前检查

好好学习好好学习！！！！

挺好的，就是买回来之后没时间看

准备怀孕180天和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找

到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高

书内容很丰富，很喜欢

值得一看，值得一看。

书的内容很丰富，比较实用

不错不错不错

看完了很好

内容还不错

买了还没有用就送人了，大概看过还可以

有点破了。可不影响看

更自己想的不太一样更自己想的不太一样

还可以，正在阅读中，希望有所帮助

不错

没有什么看的，没意思

而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力准备怀孕180天如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国国内外孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人准备怀孕180天旨在让每个孩子拥有人生的最佳开端！把优生、优育、优教的知识送进千家万户。夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。准备怀孕180天分别从优生优孕知识、孕前身体检查、孕前身体疾病治疗、孕前营养积累、生活规律调节、孕前运动健身六个方面提倡备孕夫妻被身体状态调节到最佳状态。内容深入浅出，由专业的产科医生为您全程指导180天的备孕期。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻很多女性在确定自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充。亲人们也无比关心孕妇的饮食。但是只重视怀孕后的饮食营养显然是不够的，必须从源头——备孕期开始重视！夫妻双方都应从孕前开始调节好饮食习惯，并适当补充

营养，以储备充足的孕力。——中国孕期营养学泰斗、国务院特殊津贴获得者、上海医科大学营养医学研究中心主任、复旦大学公共卫生学院教授邵玉芬我和我的同事们，每年要为数千名新生儿接生。我们发现，经过精心准备后再受孕的准父母，产下健康婴儿的机率更高。但是，我们也发现一个令人担忧的现状近五成的夫妻是在顺其自然的情况下怀孕的，还有近二成的夫妻是意外怀孕。作为专业妇产科医生，我们提倡科学备孕。夫妻二人一旦决定要孩子，应该给双方不低于180天（半年）的备孕期。应该象重视孕期一样重视备孕期！——妇产科主任医师，深圳市妇幼保健院产科三病区主任曹伟在备孕期，夫妻俩的孕前检查是保证生出健康宝宝的必要条件之一。但就

涉及的内容很广，讲解的比较详细，用定义的方式来告诉准备怀孕的夫妻。是一本很好的知识用书

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到准备怀孕180天的标题时，我就决定买下来，的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！国内外孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。准备怀孕180天旨在让每个孩子拥有人生的最佳开端！把优生、优育、优教的知识送进千家万户。夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。准备怀孕180天分别从优生优孕知识、孕前身体检查、孕前身体疾病治疗、孕前营养积累、生活规律调节、孕前运动健身六个方面提倡备孕夫妻被身体状态调节到最佳状态。内容深入浅出，由专业的产科医生为您全程指导180天的备孕期。很多女性在确定自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充。亲人们也无比关心孕妇的饮食。但是只重视怀孕后的饮食营养显然是不够的，必须从源头——备孕期开始重视！夫妻双方都应从孕前开始调节好饮食习惯，并适当补充营养，以储备充足的孕力。——中国孕期营养学泰斗、国务院特殊津贴获得者、上海医科大学营养医学研究中心主任、复旦大学公共卫生学院教授邵玉芬我和我的同事们，每年要为数千名新生儿接生。我们发现，经过

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧

的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了羊皮卷智慧全集一点都不后悔，很喜欢，书是绝对正版的，纸张都非常好！识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。

从远古开始，人们不断丰富自己的知识从油灯到电灯到无影灯，从刀剑到枪械到炸弹，从热气球到飞机到火箭正因人们不断丰富知识,掌握技能,才让人们在自然中生存。我们没有猛犸象的庞大;没有猎豹的速度;没有致命的毒液;没有尖锐的牙齿.....是什么让人类得以生存?是知识!枪械让我们驯服野兽;飞机让我们在天空中翱翔;船只让我们在海洋中畅游话说诸葛亮草船借箭，巧借东风，不过是将知识运用到战略上，其实诸葛亮能观天象，他可以明确地知道什么时候下雾，什么时候刮东风可见，知识的力量多么伟大！

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了准备怀孕180天一点都不后悔，很喜欢，书是绝对正版的，纸张都非常好！国内外

孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。从远古开始，人们不断丰富自己的知识从油灯到电灯到无影灯，从刀剑到枪械到炸弹，从热气球到飞机到火箭正因人们不断丰富知识,掌握技能,才让人们在自然中生存。我们没有猛犸象的

写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。准备怀孕180天，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读国内外孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。，阅读了一下，写得很好，准备怀孕180天旨在让每个孩子拥有人生的最佳开端！把优生、优生、优教的知识送进千家万户。夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。准备怀孕180天分别从优生优孕知识、孕前身体检查、孕前身体疾病治疗、孕前营养积累、生活规律调节、孕前运动健身六个方面提倡备孕夫妻被身体状态调节到最佳状态。内容深入浅出，由专业的产科医生为您全程指导180天的备孕期。，内容也很丰富。很多女性在确定自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充。亲人们也无比关心孕妇的饮食。但是只重视怀孕后的饮食营养显然是不够的，必须从源头——备孕期开始重视！夫妻双方都应从孕前开始调节好饮食习惯，并适当补充营养，以储备充足的孕力。——中国孕期营养学泰斗、国务院特殊津贴获得者、上海医科大学营养医学研究中心主任、复旦大学公共卫生学院教授邵玉芬我和我的同事们，每年要为数千名新生儿接生。我们发现，经过精心准备后再受孕的准父母，产下健康婴儿的机率更高。但是，我们也发现一个令人担忧的现状近五成的夫妻是在顺其自然的情况下怀孕的，还有近二成的夫妻是意外怀孕。作为专业妇产科医生，我们提倡科学备孕。夫妻二人一旦决定要孩子，应该给双方不低于180天（半年）的备孕期。应该象重视孕期一样重视备孕期！——妇产科主任医师，深圳市妇幼保健院产科三病区主任曹伟在备孕期，夫妻俩的孕前检查是保证生出健康宝宝的必要条件之一。但就有不少夫妻对孕前检查的了解十分有限。比如，有的夫妻不知道最佳孕前检查时间是准备怀孕前的35个月有的夫妻从未听说过（优生项目检查）有的夫妻以为

不错，全彩的印刷很好~~~~~

最先是朋友推荐我看写的这本书准备怀孕180天，作者写的的书都写得很好，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。准备怀孕180天，很值得看，看了收益很大，价格

也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读国内外孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。，阅读了一下，写得很好，准备怀孕180天旨在让每个孩子拥有人生的最佳开端！把优生、优育、优教的知识送进千家万户。夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。准备怀孕180天分别从优生优孕知识、孕前身体检查、孕前身体疾病治疗、孕前营养积累、生活规律调节、孕前运动健身六个方面提倡备孕夫妻被身体状态调节到最佳状态。内容深入浅出，由专业的产科医生为您全程指导180天的备孕期。，内容也很丰富。很多女性在确定自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充。亲人们也无比关心孕妇的饮食。但是只重视怀孕后的饮食营养显然是不够的，必须从源头——备孕期开始重视！夫妻双方都应从孕前开始调节好饮食习惯，并适当补充营养，以储备充足的孕力。——中国孕期营养学泰斗、国务院特殊津贴获得者、上海医科大学营养医学研究中心主任、复旦大学公共卫生学院教授邵玉芬我和我的同事们，每年要为数千名新生儿接生。我们发现，经过精心准备后再受孕的准父母，产下健康婴儿的机率更高。但是，我们也发现一个令人担忧的现状近五成的夫妻是在顺其自然的情况下怀孕的，还有近二成的夫妻是意外怀孕。作为专业妇产科医生，我们提倡科学备孕。夫妻二人一旦决定要孩子，应该给双方不低于180天（半年）的备孕期。应该象重视孕期一样重视备孕期！——妇产科主任医师，深圳市妇幼保健院产科三病区主任曹伟在备孕期，夫妻俩的孕前检查是保证生出健康宝宝的必要条件之一。但就有不少夫妻对孕前检查的了解十分有限。比如，有的夫妻不知道最佳

京东搞活动买的，半价啊，太划算了

很喜欢:360.?&邵玉芬，许鼓，曹伟，等邵玉芬，许鼓，曹伟，等，他的每一本书几本上都有，这本准备怀孕180天很不错，国内外孕期营养学泰斗邵玉芬教授亲身为您的备孕期做指导，让你从源头——备孕期开始重视宝宝的健康！专业的优生优孕知识、全面的身体大检查知识、贴心的孕前疾病早治疗方案、专业产科医生建议的孕前营养积累——让备孕夫妻孕力十足合理的孕前生活调理——助您孕育体智双优宝宝科学的孕前运动健身——指导您给胎儿一个健康的家。准备怀孕180天旨在让每个孩子拥有人生的最佳开端！把优生、优育、优教的知识送进千家万户。夫妻双方都拥有健康的体魄，只是孕育优质宝宝的基础身理条件。有不少夫妻，他们有的对怀孕持反对或排斥心理有的觉得婚姻生活并不幸福，只是想通过生个孩子来维系婚姻有的夫妻经济压力大，妻子在孕前和孕期终日惶恐不安、情绪十分低落这些不健康的心理会严重影响胎儿发育。夫妻双方一定要做好充分的心理准备，能够在喜悦、幸福的心情之中，静待宝宝的诞生。准备怀孕180天分别从优生优孕知识、孕前身体检查、孕前身体疾病治疗、孕前营养积累、生活规律调节、孕前运动健身六个方面提倡备孕夫妻被身体状态调节到最佳状态。内容深入浅出，由专业的产科医生为您全程指导180天的备孕期。在最恰当的时机遇见你未来的宝宝在我的办公室里，坐着一对忧心忡忡的夫妻。妻子37岁，丈夫39岁。小夫妻俩家境殷实，目前经营一家业务稳定的工厂。年轻时，夫妻因为创业而错过了最佳的生育年龄，如今，一切都准备好了，孩子却迟迟不来这些年来，我已经记不清到底接待过多少对类似的夫妻。他们都有一个共性女性在25岁到29岁之间这个最佳的生育阶段时，不是攻读学业就是忙于事业，把婚姻生育放在一边不予考虑，等到学业、事业成功，有房有车，能给未来的孩子创造好的养育条件时，自己已进入35岁左右的中年状态，

这时急着要孩子，孩子却因为各种原因不能如约前来与他们会合。女性到了35岁之后，卵巢功能开始衰退，卵子质量下降，各种妇科病接踵而来，一些炎症乘虚而入，久治不愈，常常导致女性难以怀上孩子，又要花更多的时间精力金钱去治疗，岂不是多此一举。席慕容的一句诗如何让我遇见你，在我最美丽的时候，让万千渴望爱情的男女心有戚戚焉。其实，生孩子又何尝不是如此只有在最恰当的时机孕育，才能及时抓住幸福。否则，错过了机会，就有可能永远不能拥有属于自己的孩子。这将是人生多么大的遗憾和不可承受的悲痛还有一些夫妻，意外怀孕了，却因为前段时间在不知情的情况下吃了一些孕妇禁食的药而焦急万分另有一些夫妻，家里养着宠物却未给宠物做相关的检查，妻子却意外怀孕了不少人因为未做任何孕前准备，不得不忍住悲

[准备怀孕180天_下载链接1](#)

书评

[准备怀孕180天_下载链接1](#)