

<<怀孕宜忌一点通>>

图书基本信息

书名：<<怀孕宜忌一点通>>

13位ISBN编号：9787121165528

10位ISBN编号：712116552X

出版时间：2012-5

出版时间：电子工业出版社

作者：范秀华

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>

## <<怀孕宜忌一点通>>

### 内容概要

全书总分为孕前、孕期、临产三大部分，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学的有准备的受孕。

本书内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

## <<怀孕宜忌一点通>>

### 书籍目录

#### 上篇 孕前宜忌——健康宝宝从孕前开始塑造

##### 第一章 不可不知的好孕细节

###### 第一节 迎接天使的到来，你们准备好了吗

孕前体检有关知识

影响优生的因素

孕前应做的生理准备

孕前应做的心理准备

孕前需有充裕的经济准备

受孕应具备的条件

###### 第二节 避开雷区，创造最佳受孕条件

应避免怀孕的情况

应避免从事的工作

孕前不可服用安眠药

受孕要避免人体低潮期

避孕停药后不可立即怀孕

新婚不可立即怀孕

避孕期间不宜怀孕

长期服用药物的妇女不宜立即怀孕

早产及流产后不宜立即受孕

贫血妇女暂忌怀孕

###### 第三节 关注细节，让你抓住幸“孕”的尾巴

提高性生活质量

如何避免畸形儿

女性最宜生育的年龄

男性最宜生育的年龄

忌过早生育

不宜过晚生育

最佳怀孕时间

最佳受孕季节

创造良好的受孕环境

##### 第二章 孕前衣食住行全攻略

###### 第一节 孕前居家也要“有法可依”

孕前忌养猫

孕前宜排毒

孕前忌饮酒

孕前忌抽烟

宜营造舒适的居室环境

忌家庭装修

忌室内养花草

宜注意空调使用

忌穿紧身牛仔裤

孕前忌照x光

孕前慎用药物

孕前不宜过度疲劳

###### 第二节 孕前饮食红绿类

<<怀孕宜忌一点通>>

营养宜全面均衡  
宜避免各种食物污染  
禁忌不合理饮食  
宜多吃的食物  
忌食棉子油

.....

第三章 妈妈健康, 宝宝受益

中篇 孕期宜忌——好孕让你驶入幸福的快车道

第一章 饮食宜忌红绿灯

第二章 孕期生活保健一点通

第三章 解除孕程中的烦心疙瘩

第四章 魔法胎教爱心坊

第五章 孕期疾病料理有妙招

第六章 让小天使在幸福中诞生

下篇 产后宜忌——特别的关爱给特别的你

第一章 新妈妈健康呵护蜜语

第二章 奠定宝宝健康成长的基石

## &lt;&lt;怀孕宜忌一点通&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：另外，要保证每天食用适量新鲜水果，以补充维生素C、B族维生素、维生素A，并保证孕期的大便通畅。

有些地区食物中缺锌，孕妇可能会出现味觉改变，而引起食欲缺乏、厌食等症状，可适当补充含锌食物，如某些动物蛋白、蛋、乳制品及鱼、贝类。

在某些碘缺乏地区，孕妇应多食用海带、海鱼等富含碘的食物。

总之，科学而合理的孕期膳食搭配，对于孕妇及胎儿的生长、发育及营养的摄取是很有益的。

怀孕是母体的一个特殊生理调整过程，在整个孕期，母体约需要储存钙50克，其中供给胎儿30克。

母体如果钙摄入不足，胎儿需要时会从母体的骨骼、牙齿中夺取，以满足生长的需要，这就使母体血钙降低，发生小腿抽筋或手足抽搐。

故营养专家认为：孕妇补钙最好的方法是每天喝200~400毫升牛奶。

每100毫升牛奶中含钙约120毫克，牛奶中的钙最容易被孕妇所吸收，而且磷、钾、镁等多种无机盐搭配也十分合理。

但一些牛奶在加工过程中很多营养早已被破坏，易造成孕妇的钙和其他营养的补充不足，故孕妇应饮用由瞬时超高温灭菌和无菌包装技术的鲜牛奶，这种牛奶加工包装工艺，能最完好地保存牛奶的营养。

2 孕期营养宜均衡 妇女怀孕期间，由于胎儿生长发育和孕妇自身的需要，必须从饮食中获得足够的营养物质。

尤其是头3个月，受精卵处在分化最旺盛的时期，各种器官系统尚未形成，这时孕妇所需的营养和微量元素越来越多。

如果孕妇挑食，身体所需的各种营养得不到及时补充，导致微量元素缺乏，就会危害胎儿。

反之，孕妇只管满足食欲的需要，大吃特吃，不加节制，造成孕妇和胎儿的营养过剩，胎儿过大，生产时困难不说，还容易为孩子以后的肥胖打下“基础”。

国内外研究证实：孕妇缺碘会造成胎儿大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分发育不完全，胎儿出生后可能表现为不同程度的聋哑、痴呆、身材矮小、智力低下、小头等畸形，治疗效果不佳；缺锌不仅会导致孕妇机体免疫能力低下，味觉失常，伤口不易愈合，流产、死胎，而且还会导致胎儿发育迟缓，体重不足，智力下降等；缺钙则会影响胎儿骨骼的生长发育，这些对优生优育是极为不利的。

<<怀孕宜忌一点通>>

编辑推荐

《怀孕宜忌一点通》内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

<<怀孕宜忌一点通>>

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>