

<<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

<<怀孕宜忌一点通>>

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>