

<<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

图书基本信息

书名：<<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

13位ISBN编号：9787502367190

10位ISBN编号：7502367195

出版时间：2010-9

出版时间：科技文献出版社

作者：郝锦峰 编

页数：254

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>

## <<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

### 前言

怀孕生子是家庭的大事，需要提前做好万全的准备。

不过，对于大多数夫妻而言，这种准备可能更多的还是在心理上。

其实，饮食营养也对女性怀孕起着不可忽视的作用，但很多孕妇都习惯于在知道怀孕后再补充营养，却不知宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。

父母的健康是宝宝健康的基础，丈夫有良好的营养状况，才能产生足够数量和良好质量的精子；妻子有良好的营养状况，才有可能提供一个胎儿发育成长的温床。

这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出了较高的要求。

为了保证母婴健康，应当从孕前3个月至半年时就开始调整夫妻双方的营养。

国内外大量的调查资料表明，新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况显著关联，孕前营养好的孕妇所生的婴儿不仅体重等符合标准，健康状况较好，而且抵抗力强，患病率较低。

## <<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

### 内容概要

生一个健康、聪明、漂亮的宝宝，优秀的基因必不可少，但要让优秀的基因不受影响而正常地表达，或者避免不良基因的干扰，营养是一个不可忽视的重要外在因素。女性孕前的营养状况与新生儿的健康有直接关系，不同体质的准父母，由于个体之间的差异，在孕前营养补充、饮食调理、开始时间、营养内容、加量多少等问题上，可因人而异。因此，对于计划怀孕的准父母，应了解相关营养知识，在怀孕前把自己的身体调整到最佳状态。

## <<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

### 书籍目录

第一章 孕前知识准备 第一节 怀孕前的心理准备 第二节 孕前应有的生理准备 一、认识受孕生理 二、孕前需要治疗的疾病 三、准爸爸需要的生理准备 四、准妈妈需要的生理准备 第三节 环境准备 一、室内环境准备 二、远离生活污染 三、妥善处理宠物 四、怀孕前禁用化妆品 第四节 孕前需要的营养准备 一、准爸爸需要的营养储备 二、准妈妈需要的营养储备 第五节 孕前应禁食的食物

第二章 食品原料的准备 第一节 主要食品原料的选购 一、粮食类的选购 二、畜肉制品的选购 三、食用油脂的选购 四、禽蛋及其制品的选购 五、水产品的选购 六、乳与乳制品的选购 七、豆制品、面筋、淀粉制品的选购 八、常见蔬菜的选购 九、常见果品的选购 十、调味品的选购 十一、菌类的选购 十二、干果类的选购 十三、补品类的选购 第二节 烹饪原料的初加工 一、新鲜蔬菜的初加工 二、畜产品的初加工 三、禽类的初加工 四、鲜活水产品的初加工 五、干货原料的初加工 第三节 原料的初步熟处理 一、焯水 二、制汤 三、过油 四、走红 五、挂糊 六、勾芡 第四节 菜肴的主要烹调方法

第三章 自制助孕食谱 第一节 助孕主食谱 第二节 助孕菜谱 第三节 助孕汤谱

第四章 选择最佳受孕时机 第一节 受孕时机的把握 一、把握最佳时机,制造最佳宝宝 二、不可忽视的健康受孕禁忌 第二节 注意怀孕的早期迹象 一、注意怀孕的信号 二、确定妊娠参考文献

## <<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

### 章节摘录

年轻人中较常见的心脏病主要为先天性心脏病和风湿性心脏病，此外还有心律失常等情况。这些心脏病女性能否耐受怀孕和生产，主要取决于心脏病的严重程度、孕前心功能的状况。

孕前心功能越差，孕后发生问题的概率就越大。

因为妊娠期孕妇全身的血容量比未孕期增加约1300毫升，心脏负担明显加重，分娩更是一种强体力劳动，心脏负担十分重。

产后原来供给胎儿、胎盘的血液，在胎儿、胎盘从体内排出后，这些血液也回到心脏，再次加重心脏的负担。

患心脏病的女性是否能承受得了妊娠、分娩及产后这么多次的负担，必须经医生同意。

有些心脏患者还需要应用一些药物，甚至必须在医院住院接受治疗和监督，不可大意，整个孕期应在医生的指导下完成。

4.肾脏疾病肾病有很多种，到底能不能怀孕，啥时候怀孕好，要分情况看。

(1) 不宜怀孕生子的情况 肾功能衰竭患者，不建议怀孕。

特别是女患者怀孕以后，会进一步加重肾脏负担，不仅危及自身生命，还容易导致胎儿畸形、流产、死胎。

膀胱炎、肾积水等重症感染性肾病患者，治疗过程中要大量使用抗生素，可能影响胎儿健康，也暂时不宜怀孕。

(2) 重症感染性肾病：重症感染性肾病患者不能要孩子只是暂时的，等病情控制住后，也停药2~3个月了，再考虑怀孕。

相比较而言，肾功能衰竭的患者除非做了肾脏移植手术，而且是迫切希望要孩子，男方可以等术后1年、女方等术后2年后，所用抗排斥反应药剂量较小时，再考虑怀孕。

不过，这类妊娠的风险以及胎儿畸形的风险都比正常人高，要警惕。

(3) 慢性肾炎：如果女患者病情较轻，且不存在高血压或肾功能受损的问题，可以考虑怀孕。但在孕期要密切监测血压、尿蛋白量和肾功能。

<<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

编辑推荐

《孕前饮食调理与优生膳食自制》是由科学技术文献出版社出版的。

<<孕前饮食调理与优生膳食自制>>

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>