第一图书网, tushu007.com

<<十月怀胎必读>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎必读>>

13位ISBN编号：9787506476904

10位ISBN编号：7506476908

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：李淑娟

页数：216

字数：181000

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

<<十月怀胎必读>>

内容概要

优生优育全程指导必备读本。
超前一步，领先一生。
助你培育一个健康聪明的宝宝。

《十月怀胎必读》指导孕期日常生活起居，轻松度过孕期10月，做个健康孕妈妈！

《十月怀胎必读》帮助打消孕妈妈孕期的各种顾虑、不安，解决孕期容易遇到的疑问！
本书由李淑娟编著。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李淑娟，著有多本孕育类畅销图书。

第一图书网, tushu007.com

<<十月怀胎必读>>

书籍目录

第一篇 孕前
第一章 孕前准备知识
遗传优生
 让宝宝遗传父母的优点
 准爸爸为优生创造条件
佳孕有约
 何时怀孕生出的孩子最聪明
 受孕最佳时期
 孕前饮食
 孕前有效的健康观念
 孕前不宜吃的食物
孕前保健——怀孕十大隐忧
 过量摄取高糖食物
 心理准备不充分
减肥使体重过轻
阴道炎未治愈
选择不适宜季节受孕
慢性便秘未得到纠正
在生理低潮时受孕
男性生育年龄过大
在不利于生育的环境中工作
生过畸形孩子又盲目怀孕
第二篇 孕早期
第二章 怀胎一月
胚胎情况
症状表现
 停经
 胃口变化
 精神疲乏
 尿频
 基础体温的变化
 乳房的变化
调理方法
 注意事项
 饮食调理
胎教
 一月胎教
 音乐胎教法
有问必答
第三章 怀胎二月
胚胎情况
症状表现
调理方法
 注意事项
 饮食调理

营养误区
心理保健
生活常识保健
胎教
二月胎教
抚摸胎教法
触压、拍打胎教法
光照胎教法
小贴士
有问必答
第四章 怀胎三月
胚胎情况
症状表现
体重
阴道分泌物
尿频、尿急
胀气、便秘
乳房、子宫
妊娠反应
调理方法
对症调理
饮食调理
用药守则
缓吐攻略
胎教
三月胎教
语言胎教法
“斯赛迪克”胎教
Baby Plus胎教系统
小贴士
孕妇防辐射绝招大公开
强辐射源大搜索
预防辐射的7个实用绝招
有问必答
第三篇 孕中期
第五章 怀胎四月
胚胎情况
症状表现
阴道分泌物
尿频、尿急
子宫变化
乳房变化
妊娠反应
调理方法
日常保健
对症调理
饮食调理

心理调理
孕妇准备工作
注意事项
胎教
四月胎教
运动胎教法
心理胎教法
饮食胎教法
小贴士
不要延误做产前诊断
警惕宫外孕破裂
留心罕见的葡萄胎
用药仍要当心
预防接种要慎重
有问必答
第六章 怀胎五月
胚胎情况
症状表现
体重
尿频、尿急
子宫变化
妊娠反应
调理方法
日常保健
对症调理
饮食调理
注意事项
胎教
五月胎教
胎儿体操
胎教音乐与胎儿听力
最安全有效的胎教音乐全集
小贴士
预防与治疗孕期腰痛妙招集锦
孕妇干家务活注意事项
缓解孕妇腰痛的食疗方
有问必答
第七章 怀胎六月
胚胎情况
症状表现
子宫变化
体型变化
乳房变化
调理方法
日常保健
对症调理
饮食调理

心理调理
注意事项
胎教
六月胎教
提高胎教效果有何诀窍
怎样培养胎儿的性格
胎教就是教育胎儿吗
胎教四忌
小贴士
孕妇们孕期大意不得的小麻烦
有问必答
第八章 怀胎七月
胚胎情况
症状表现
子宫变化
体型变化
其他变化
调理方法
日常保健
对症调理
饮食调理
心理调理
注意事项
胎教
七月胎教
胎教新观念
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗
小贴士
关于孕妇鞋的六个小常识
有问必答
第四篇 孕晚期
第九章 怀胎八月
胚胎情况
症状表现
子宫变化
体型变化
其他变化
调理方法
日常保健
对症调理
饮食调理
心理调理
注意事项
胎教
八月胎教
孕期胎教之“特别提示”
大自然是最好的胎教

<<十月怀胎必读>>

小贴士
 孕妇春节前后的注意事项
有问必答
第十章 怀胎九月
胚胎情况
症状表现
 子宫变化
 体型变化
 其他变化
调理方法
 日常保健
 对症调理
 饮食调理
 心理调理
 注意事项
胎教
 九月胎教
 音乐胎教可致婴儿性格孤僻
 有利于胎儿性格发育的胎教
小贴士
 孕妇保持口腔卫生很重要
有问必答
第十一章 怀胎十月
胚胎情况
症状表
 子宫变化
 体型变化
 其他变化
调理方法
 日常保健
 合理训练
 对症调理
 饮食调理
 心理调理
 注意事项
胎教
 十月胎教
 胎教与孕期心理的关系
 夫妻感情好是胎教的必杀技
 父母文化修养与胎教的关系
小贴士
 初产妇临产六忌
 孕妇瑜伽可减轻临产的阵痛
有问必答

章节摘录

众所周知，孕妇在怀孕期间需要补充足够的营养，但营养的补充也有学问。
下面向大家介绍一下孕妇的营养七忌：　1.忌偏食挑食　有的孕妇偏好食鸡、鸭、鱼、肉和高档的营养品，有的孕妇只吃荤菜，不吃素菜，有的不吃内脏如猪肝等，有的不吃牛奶、鸡和蛋……这些饮食习惯都会造成孕期营养摄入单一，影响胎儿的生长发育。
　2.忌无节制地进食　有的孕妇为了补充营养，不控制饮食量，想吃什么吃什么，想吃多少吃多少，喜欢吃的东西就拼命吃。
这种毫无节制的进食不仅会造成孕妇偏胖，还可能导致胎儿巨大，造成难产。
　3.忌食品过精、过细　孕妇是家庭的重点保护对象，一般都吃精白粉和精白米、面，不吃小米粥和粗粮、麦片。
然而食品过于精细会造成微生素和纤维素的严重缺乏。
　4.忌摄入过多植物脂肪　只摄入单一性的植物脂肪，对胎儿脑发育不利，也会影响母体健康。
应提倡摄入一定量的动物脂肪，如猪油、肥肉等。
　5.忌受旧的传统习俗影响　受传统有的观念的影响，有的孕妇在孕期经常吃桂圆，说吃桂圆生出的胎儿眼睛又大又圆。
有的地方认为，孕妇不能吃河蟹，说吃蟹的孕妇生下的婴儿会口吐白沫：也不能吃鱼、虾，否则生下的胎儿会得过敏性疾病等。
这些说法都是不科学的。
　6.孕妇忌吃刺激性食物　咖啡、浓茶、辛辣食品、饮酒、吸烟等均会对胎儿产生不良刺激，影响其正常发育，甚至导致胎儿畸形。
　7.忌随意进补　目前各种营养品充斥市场，在许多人看来，吃得越高级、越贵就越有营养，其实不然。
内热的人不宜吃人参、桂圆、羊肉等热性食品，食用后会引起内热过重甚至出血；体虚怕冷者不宜服用珍珠粉、柿子、蟹等，食用后可能会感到胃部不适；体虚者不能短期内大量进补，芝麻、核桃食用过多会引起腹泻、厌食。
　营养误区　由于传统观念影响和营养知识不足等原因，孕妇在280天孕期强化营养的过程中，常常会走入一些营养误区，因而造成了不必要的麻烦。
　1.误区一：盲目购买营养保健品　为了补充营养，许多孕妇在怀孕期间会买一些价格昂贵的营养品。
可是价格昂贵的营养品一定就比普通食物好吗？
其实准妈妈在选择营养品时，主要该考虑的是自己的身体是否需要进补，该如何进补，而不是盲目听从保健品销售商的推荐。
许多营养品的营养单一，而且吸收效果并不比普通食物更好，比如说鲜牛奶的补钙功效未必就比直接补充钙剂差，而有些营养品甚至根本不适合孕妇食用。
所以准妈妈在购买营养品前，最好先咨询一下有经验的产科医生或营养师。
　2.误区二：以保健品代替正常饮食　为了加强营养，一些准妈妈每天要补充大量的营养品，诸如蛋白粉，综合维生素、钙片，铁剂、孕妇奶粉等，大量营养品下肚之后，某些准妈妈就认为自己的营养补给已经足够了，日常三餐的营养保证不了也没什么关系。
其实这样做反而对身体不利，因为大多数的营养品只是强化了某种营养索或改善了某一种功能的产品，单纯使用还不如保证营养均衡的普通膳食来得更为有效。
　3.误区三：一人餐两人分　几乎大多数的准妈妈都相信只要自己吃的多，宝宝就会更健康。
所以许多女性在得知自己怀孕后，就开始努力地加大饭量，希望借此来补充胎儿的营养需要。
其实，怀孕的妈妈即使进食量加倍，也不等于宝宝在妈妈的肚子里就可以吸收所有妈妈多吃的那部分食物的全部营养，准妈妈多吃的那部分，很可能大都变成了自己身上的肥肉。
孩子吸收的营养是否充足，关键在于准妈妈对食物的科学性选择，而不是靠盲目多吃来实现。
　4.误区四：有营养的东西掇入越多越好　在孕期中加强营养是必须的，足够的营养是宝宝健康成长的关键，但营养的摄入绝非多多益善。

太多的营养摄入量会加重身体的负担，并存积过多的脂肪，导致肥胖和冠心病的发生。
体重过重还限制了准妈妈的体育锻炼，致使她们的抵抗能力下降，并造成分娩困难。
5.误区五：多吃菜，少吃饭　许多人认为菜比饭更有营养，所以准妈妈应该把肚子留下来多吃菜。
其实这种观点是极其错误的。
因为饭、菜中所含营养不同，米面等主食是人体能量的主要来源，一个孕中、晚期的孕妇一天应摄入400～500克的米面及其制品。
6.误区六：多喝骨头汤可以补钙　为了补钙，有的准妈妈便按照老人的指点猛喝骨头汤。
其实，喝骨头汤补钙的效果并不十分理想，骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被人体的肠胃吸收。
而孕妇喝了过多的骨头汤，反而可能因为过于油腻而感觉不适。
P30-32

编辑推荐

《孕育必读系列:十月怀胎必读》编辑推荐：孕育必读系列，为准妈妈十月怀胎提供全方位指导。
很多女性在享受即将要做妈妈的幸福同时，往往又倍感艰辛，对怀孕分娩育儿感到不知所措。
虽然从孕前准备再到生产分娩以及新生儿的护理，女性无论是生理还是心理都发生了巨大的改变，但是这种脱胎换骨的经历并不是无法可循的。
《孕育必读系列:十月怀胎必读》正是为女性朋友们量身打造，书中涉及孕前优生保健、孕期优孕保健、产后调养护理以及新生儿的照料养育等内容，为您全面排忧解疑，提供科学的指导。

第一图书网, tushu007.com

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