第一图书网, tushu007.com

<<孕期十月饮食与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<孕期十月饮食与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787510105395

10位ISBN编号：7510105390

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口出版社

作者：王艳琴,王庭礼

页数：215

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

前言

孕育是一项神圣而伟大的工程，是女性期待的一生中最骄傲、最美丽的时刻。
更是女性人生中最完美的经历和体验。
诚然，生育一个健康、聪明的宝宝是每个孕妈妈的希望。
然而，如果孕妈妈在孕期不注意自身的生活细节和饮食调养，这种希望与孕妈妈心中之所想就会有很大的差距。
因此，作为一名即将“荣升”为人母的女性，为做好这个新角色，只有系统、科学地了解相关的孕育知识，在实际的生活中，才能做好“什么该做，什么该吃”这件事。
正是基于此目的，我们组织了许多权威的儿科、妇产科专家，编撰了《孕期十月饮食与生活宜忌》一书，对年轻夫妻在孕期可能遇到的问题进行了详细的解答与指导。
希望通过专家的讲解。
来告诉孕妈妈在日常生活中应注意哪些特殊宜忌才能保证宝宝的健康成长，孕期该进补哪些食物才会有益于孕妈妈自身和宝宝的健康，孕期该进行怎样的胎教才能让宝宝的智力发育更加良好……本书图文并茂，语言通俗易懂，实用性极强，相信有了它的指导，一定能让自己更自信、更从容地迎接新生命的降生。

内容概要

针对孕前期、孕期及分娩期的不同特点，本书对孕期的每个阶段都相应地进行了介绍，从而为新妈妈提供了全面、体贴而又科学的孕育指导。
本书没有长篇大论地进行医学理论的介绍，只是告诉你应对问题应掌握的方法和孕期应注意的一些细节：如何进行日常保健，如何进行胎教优生，如何正确应对孕期出现的各种不适，等等。
本书以孕期的不同月份为章节进行同步讲述，涵盖了衣、食、住、行各个方面，尤其对孕期的饮食营养进行了重点介绍，并为此配以大量美观且实用的食谱。
相信本书详尽的讲解，使得准妈妈即使遇到再多、再棘手的问题也可以迎刃而解，从而能更自信地迎接新生命的降生。

书籍目录

第1章 孕前准备——给十月怀胎一个完美的序幕孕前生活宜忌孕前宜做身体盘点宜选择怀孕的最佳时机孕妈妈要纠正错误的观念这些事早计划提前做创造一个舒适温暖的“窝”运动锻炼，增强体质孕前检查，切莫忽视营养百科与调养食谱孕前宜根除的坏习惯食物帮你先排毒后怀孕什么是良好的孕前饮食补充叶酸，准爸准妈齐上阵准爸爸的营养准备调养食谱第2章 怀孕第1个月——崭新生命从此开始母体变化与胎儿发育胎儿：全重约1克的小胚芽母体：迎接天大的惊喜怀孕第1个月生活宜忌怎么确定自己怀孕了初诊检查前的准备得知怀孕后心理要自然过渡孕早期应立即去医院的情况孕妈妈必须记住这些数字洗浴注意事项精神和心理保健指导营养百科与调养食谱孕早期的合理营养保证营养的具体操作方法一日三餐的科学营养吃法孕期营养金标准：“九个一”五种体质孕前饮食调养要点调养食谱第3章 怀孕第2个月——宝宝向你传递喜讯母体变化与胎儿发育胎儿：长得真快，我像颗“葡萄”了母体：迎接孕期的害喜期怀孕第2个月生活宜忌巧妙应对身体的诸多不适了解孕初期的心理变化如何聪明选择防辐射服手机放哪里才合适孕妈妈看电视的注意事项如何在孕期拥有好气色孕期生病要权衡利弊合理用药营养百科与调养食谱一个人吃，两个人补孕妈妈嗜好“酸溜溜孕妈妈饮食禁忌孕妇使用调味品要谨慎调养食谱第4章 怀孕第3个月——谨防意外发生母体变化与胎儿发育胎儿：我是真正意义上的小宝宝了母体：看起来像孕妈妈了怀孕第3个月生活宜忌孕早期缓解孕吐有办法第3个月要格外小心孕早期应避免性生活怀孕后化妆事宜怀孕3个月即可胎教如何减轻孕早期的疲倦感孕期做家务注意事项营养百科与调养食谱食用碘盐要注意孕妈妈宜多吃鲤鱼荤肉素菜互搭配粗粮精面互搭配孕妈妈吃饭不宜狼吞虎咽调养食谱第5章怀 孕第4个月——肚肚悄悄鼓起来母体变化与胎儿发育胎儿：喂，我开始做鬼脸了母体：感觉舒服多了怀孕第4个月生活宜忌孕中期性生活应节制选择合适的胸罩简单实用的肌肤保养孕期最好别戴首饰从第4个月就可以做瑜伽孕中期定期检查及项目特别需要警惕的危险症状胎教：视觉功能的训练营养百科与调养食谱孕妈妈不宜多吃甘蔗孕妈妈不要勉强进食早晚进食要均衡孕妇奶粉要不要喝调养食谱第6章 怀孕第5个月——宝开始萌动啦母体变化与胎儿发育胎儿：听到我心跳的声音了吗母体：吹气球般地胖了起来怀孕第5个月生活宜忌5个月，适宜适量运动乳房保建，孕5月的重头戏孕妈妈穿鞋要讲究呵护怀孕后变脆弱的几个部位孕妈妈的穿衣之道孕妈妈的心理变化及措胎教：一起听听音乐营养百科与调养食谱孕中期营养特点多吃瘦肉、鱼虾补铁多孕妈妈饮水须讲究孕妈妈过度节食的害处调养食谱第7章 怀孕第6个月——秀一秀你的完美孕姿母体变化与胎儿发育胎儿：我听见妈妈说话了母体：胎动非常明显啦怀孕第6个月生活宜忌腰背疼的原因及减轻方法孕妇怎样调节不良情绪如何保养头发季节交替之际的孕妇保健怀孕了，该怎么睡孕妈妈自己怎样检查胎动胎教：轻轻抚摸营养百科与调养食谱妊娠中期每天吃多大量为宜妊娠中期需要补充优质蛋白质孕妈妈怎样摄入维生素掌握孕期补铁方程式妊娠高血压综合征的饮食要求调养食谱第8章 怀孕第7个月——一摇一摆是幸福母体变化与胎儿发育胎儿：我眼睛睁开，向往光明母体：睡觉有点问题了怀孕第7个月生活宜忌用电脑须遵循12个小贴士孕妈妈须躲避的孕期险情……第9章 怀孕第8个月——巩固你的成果第10章 怀孕第9个月——珍惜这种感觉第11章 怀孕第10个月——轻松迎接新生命降临附

章节摘录

插图：胃灼热有一些怀孕女性从第2个月开始直至分娩，经常感到胃部不适，有烧灼感，出现心口窝痛，并在胸骨后向上放射，有时烧灼感加重，变成烧灼样痛，病痛的部位在剑突下方，医学上称妊娠期胃灼热症。
如果胃烧灼加重，可以在医生指导下用药。
为预防胃灼热症，在生活中应注意少食多餐，禁烟戒酒，避免肥胖，营养适度，适当活动，谨慎服药。
阴道分泌物增多有些女性在怀孕初期，会发现自己的阴道分泌物较往常多。
怀孕初期，受激素急剧增加的影响，阴道分泌物增多是正常的现象。
如果外阴不发痒，白带也无臭味，就不用担心。
但如果出现外阴瘙痒、疼痛，白带呈黄色，有怪味、臭味等症状时，就需要去医院就诊，这可能是因为外阴或阴道疾病所致。
如果听之任之，会影响胎儿的生长发育。
疲劳在怀孕的最初几个星期，身体要花费更多的体力来支持怀孕，因此感觉疲劳是很正常的。
孕妇的心跳可能也会加快，因为这样才能保证为子宫提供更多的氧气。
解决办法是尽早补充维生素，保证足够的饮水和休息。

编辑推荐

《孕期十月饮食与生活宜忌》：孕产专家为您量身定制的营养保健方案营养指导、关注细节、妇幼安康摄取充足而均衡的营养确保母子健康与平安掌握孕期营养理论常识分阶段进行饮食调养全程指导十月生活起居孕妈妈衣食住行必备

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