

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

图书基本信息

书名：<<潮妈最易忽略的56个细节>>

13位ISBN编号：9787511316233

10位ISBN编号：7511316239

出版时间：2011-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：马勤

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>

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

内容概要

天啊，意外怀孕了怎么办？
我还没有准备好呢！
好恶心、好烦躁、好乏力，亲爱的，帮帮我！
我好害怕！
从此“性”福的生活有了“第三者”，到底怎么办呢？
这个小家伙怎么还会发脾气呢，太不贴体妈妈了！
腿脚抽筋，全力补钙，为什么一点用都没有？
！
顺产还是剖腹？
好恐怖，怎么办？
！
怎么办？
！
眼花缭乱的奶粉，到底该怎么选？
！
发烧了，好烫啊，可怜的孩子，我拿什么拯救你？
！
怎么说他才会听？
怎么听他才会说？
怎么玩他才会更聪明。

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

书籍目录

第一章 亲爱的，我怀孕了

1. 天啊，意外怀孕怎么办
2. 爱情结晶，多久显原形
3. 我该做些什么
4. 亲爱的，帮帮我
5. 婆婆的话——听还是不听呢
6. 好恶心，好烦躁，好乏力

第二章 为了腹中的小宝宝，我得改变

1. 孕期防辐射与防辐射服
2. “性福”生活有了“第三者”
3. 准妈妈们的眼睛问题
4. 我爱听摇滚，我不听摇滚
5. 购物逛街，小心宝宝累着了
6. 夏天驱蚊，蚊香靠边站
7. 宝宝为何“发脾气”
8. 哪些东西妈妈不能碰

第三章 妈妈会吃，宝宝更健康

1. 孕妇爱“吃苦”，“降火”需谨慎
2. 到底能不能喝茶呢
3. 8种食物，孕妈妈STOP
4. 补铁很重要，怎么吃才好呢
5. 补钙也不能落伍，到底该吃些什么呢
6. 别了，我最爱的可乐
7. 什么！

作为孕妇你还不知道“叶酸”

8. 孕后减肥有“鸭梨”

.....

第四章 顺产？

剖腹产？

我的两难

第五章 我是无私的“奶牛”

第六章 孩子的那些小毛病

第七章 会玩的宝宝更聪明

第八章 我的孩子我做主

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

章节摘录

版权页：插图：为什么孕妈妈们要吃叶酸呢？

这是因为准妈妈们对叶酸的需求量比正常人要高4倍。

孕早期是胎儿器官系统分化、胎盘形成的关键时期，细胞生长、分裂十分旺盛，此时叶酸缺乏可导致胎儿畸形。

如在我国发生率约为3.8‰的神经管畸形，包括无脑儿、脊柱裂等。

另外还可引起早期的自然流产。

到了孕中期、孕晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量、乳房、胎盘的发育也使得叶酸的需要量大增。

叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓、早产和出生低体重，而且这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育都会受到影响。

我们已经认识了叶酸，知道了它的缺乏会导致严重的后果，那么准妈妈们什么时候开始补充叶酸才最有效呢？

你可能会认为，一旦发现怀孕就马上补充叶酸，全程不中断，这样应该够了吧？

可是有些神经管畸形却发生在怀孕的前28天内，而此时，包括你在内的大多数准妈妈们还未意识到自己已经怀孕，所以，当你刚沉浸在即将为人母的喜悦中时，也面临着叶酸缺乏的危险，并危及到腹中的宝宝。

姐妹们要知道，叶酸从摄入到在体内储备也需要一段时间，如果你发现自己怀孕了再去补充叶酸显然就太晚了。

那如何正确补充叶酸呢？

可能许多妈妈还不是很熟悉，别看叶酸在人体内看起来似乎不太起眼，可它却是蛋白质和核酸合成的必需因子，血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸的代谢都少不了它，在人体内具有不可或缺的作用。

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

编辑推荐

《潮妈最易忽略的56个细节:时尚妈妈必须知道的这些事》：时尚辣妈怀孕、生产全攻略！
潮女华丽蜕变，轻松演绎漂亮好妈妈！
那些最容易忽视的细节，却关系到潮妈和宝宝的健康。

<<潮妈最易忽略的56个细节>>

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>