

<<三十几岁好孕来>>

图书基本信息

书名：<<三十几岁好孕来>>

13位ISBN编号：9787513203906

10位ISBN编号：7513203903

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：李蔓荻 王新 编著

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>

<<三十几岁好孕来>>

内容概要

十几岁怀孕，年龄到底是不是问题？

大龄妈妈如何备孕、助孕？

怀胎十月，三十几岁的妈妈会遇到哪些问题，该如何应对？

《三十几岁好孕来——养生达人的怀孕日记》正是三十几岁妈妈的完美孕产方案。

本书作者以亲历者的感性和医者的理性，对三十几岁生宝宝的妈妈，从心理、生理、西医、中医的角度，提出了备孕、助孕方案。

以一位大龄孕产妇的孕期日记为主线，围绕日记中作者的亲身经历与体会，以好孕分享、好孕学堂、中医教你食补等形式解释了怀胎十月30岁以上孕产妇可能遇到的问题，并给出中西医解决方案和中医食疗、养生、安胎的方法。

让您一本在手，孕期无忧。

<<三十几岁好孕来>>

作者简介

李蔓荻，中药学硕士，北京中医药大学教师。

发表中医药和中医养生等方面科普文章百余篇，已出版著作有《素炖补100锅》、《汤补100锅》、《粥补100锅》、《月子补100锅》、《家常饮食宜忌》、《中医是本故事书》、《中华茶饮养生大全》、《食物是最好的药》等。

王新，山东省菏泽市中医院妇产科副主任，副主任医师。

从事妇产科工作25年，业务精湛，特别在产科领域有比较高的造诣，在国家及省级妇产科专业刊物上发表论文二十余篇，获省级科研成果两项。

<<三十几岁好孕来>>

书籍目录

- 三十几岁我想要个宝宝
 - 三十几岁享受好孕
 - 三十几岁当妈妈，年龄到底是不是问题
 - 所谓大龄妈妈容易出现的问题我都赶上了
 - 怀孕很美好
 - 助孕总动员
 - 大龄妈妈的优生法则
 - 中医教你备孕四招
 - 中医食疗帮你提升孕力
 - 宫寒体质的孕前调理
 - 培育优良“种子”的六条铁律
 - 宝贝计划倒计时
 - 最佳怀孕时间
 - 未准爸妈，安全用药听仔细
 - 怀孕第1月（1~4周）——好孕来临
 - 胎宝贝的发育
 - 本月备忘录
 - 中医教你食补
 - 补血安胎的阿胶鸡蛋汤
 - 准妈妈的变化
 - 怀孕日记
 - 疑问：忽然间的敏感
 - 好孕分享
 - 识别怀孕的N多信号
 - 好孕学堂
 - 古人的逐月养胎法
 - 怀孕第2月（5~8周）——重要的胚胎器官形成期
 - 胎宝贝的发育
 - 本月备忘录
 - 中医教你食补
 - 补肾安胎的黄芩炖腰花
 - 053准妈妈的变化
 - 怀孕日记：
 - 值得纪念的日子
 - 恼人的血性白带
 - 怀孕第3月（9~12周）——我是胎宝贝
 - 怀孕第4月（13~16周）——模样初长成
 - 怀孕第5月（17~20周）——准妈妈能感受到我的萌动了
 - 怀孕第6月（21~24周）——肺泡导管出现
 - 怀孕第7月（25~28周）——努力长成聪明宝贝
 - 怀孕第8月（29~32周）——我已经耳聪目明
 - 怀孕第9月（33~36周）——万事俱备
 - 怀孕第10月（37~40周）——准妈妈，我们就要见面了
- 月子心经

<<三十几岁好孕来>>

<<三十几岁好孕来>>

章节摘录

版权页：插图：1.妊娠一月：“一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐畏。

”意即孕妇从怀孕后第一个月起，就应注意睡眠的环境要安静，无噪声打扰，更不能受到惊吓。

“饮食精熟酸美，受御宜食大麦，无食腥辛，是谓才正。

”则是说饮食上应稍细熟烂，在主食上可多吃点大麦，副食调味方面以酸味为主。

因为孕妇多喜食酸，而中医学认为，酸味入肝，能补肝以养胞胎。

对于辛辣腥臊的食物宜少食或不食，以免影响胎气。

2.妊娠二月：“二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。

”妊娠早期，胚胎正处于发育阶段，也是最不稳定的阶段，孕妇应“居必静处”，禁忌或减少性生活。

而对于孕妇的饮食来说，则要“无食辛燥”。

在这一思想指导下，并且为了不伤胃气，自古以来，医家们多主张孕妇的饮食最好在适当讲究营养的前提下，以“清淡”为主。

这种清淡而又富有营养的食物，在今天归纳起来大致有瘦肉、鱼、禽、蛋类、牛奶、豆浆，以及各种绿叶蔬菜等；而膏粱厚味，辛热肥甘，以及炙煨油煎，“冰浆”、“饮酒”，则一般多在避忌之列。

原因在于“儿之在胎，与母同体，得热则俱热，得寒则俱寒，病则俱病，安则俱安”。

膏粱厚味，辛热肥甘等物，非但入胃刺激，不易消化，并且弄得不好，还会使孕妇体内热邪壅滞，造成阴阳失调，以致影响到胎儿的正常发育。

3.妊娠三月：“当此之时，未有定义，见物而化……欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，端坐清虚，是谓外象而内感者也。

”这段话的意思是说，若要想子女长得美好端正，应多看白璧美玉，若想孩子贤良有道德，那么孕妇的言语行动应当文雅庄重。

心不应有坏的念头，坐、立须端正，忧思喜怒要有节制。

所谓“外象而内感”，就是说外界的事物对胎儿的发育有直接的影响。

由于妊娠3个月后，胎儿生长迅速，此时孕妇如能适时地开始胎教，将有助于胎儿的正常发育。

孕三月时，孕妇常愠愠欲吐，食欲不振。

日常饮食宜进粳米粥，菜肴常食鱼肉，并可服菊花乌鸡汤。

取乌鸡一只炖汤，加菊花10克，麦冬5克，阿胶9克，党参3克，甘草、当归各6克，生姜15片，半夏12克，大枣12枚，可调和肝气，益肝养胎。

4.妊娠四月：“四月之时，儿六腑顺成。

当静形体，和心志，节饮食。

”这个时期，胎儿牙齿、五官、四肢都在迅速发育，孕妇要尽量少劳动，动作轻柔，心平气和，并注意调节饮食。

<<三十几岁好孕来>>

媒体关注与评论

世界上最奇妙的事儿，莫过于你看着自己怀里抱着的这个软软，肉肉的小人儿，眼睛、眉毛和那微微绽开的笑脸，都那么那么的像你自己和你最爱的那个人…… ——阿妙，32岁生下小树经过4次流产，10个月的保胎，我终于拥有了宝宝。

望着自己和爱人用血肉凝成的生命，我的心都化了！

先前所有的担忧和疼痛都被这个屎尿孩子带来的巨大幸福感所覆盖。

那感觉就是，拿全天下换我的孩儿，我也不换。

——常宇，38岁生下猪猪回味你从豌豆大的胚芽开始慢慢发育，我们默契地组合成一个橄榄球状的体形。

如今的你，爱笑的乌黑眼睛，深深的酒窝，小嘴唇柔柔的亲吻，紧紧拉着我的小手指头……宝贝，你是爸爸妈妈三十岁最好的生日礼物！

——麦芽糖，30岁生下壮壮在怀孕之前，妈妈一直是天空中的云，无拘无束地飘着，被人牵挂宠爱。

有了你，妈妈一下子从空中摔下来，像炮弹一样落地，然后变成泥土，供你发芽、生长，如果需要，妈妈也可以是一块牛粪只为宝宝的开花。

——黄宇34岁生下依依

<<三十几岁好孕来>>

编辑推荐

《三十几岁好孕来:养生达人的怀孕日记》: 养生专家与妇产专家联合打造,三十几岁妈妈的完美孕产方案。

趣味日记,与您分享孕期的点点滴滴;保健秘诀,助您健康快乐度过孕产期!

<<三十几岁好孕来>>

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>