

<<孕妇饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<孕妇饮食指南>>

13位ISBN编号：9787513901727

10位ISBN编号：7513901724

出版时间：2012-1

出版时间：陆文彬 民主与建设出版社 (2012-01出版)

作者：陆文彬

页数：220

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>

## <<孕妇饮食指南>>

### 内容概要

《孕妇饮食指南:妊娠与孕期护养》是一本孕期健康饮食指南。  
全书分5个章节：一、“妊娠与优生”，内容涉及计划生育与不孕不育这一对“并蒂莲” - “十月怀胎”的艰辛，应当如何逐月养护。  
三、孕妇应坚持的饮食原则和“十大禁忌”。  
四、孕期如何从日常食品中合理地摄取所需营养素，并列有“营养食谱”。  
五、妊娠分期及“营养须知”，常见病症的“食养”方法。  
在理论阐述的基础上突出实用操作方法，是准爸爸、准妈妈们们的必读之书。

## <<孕妇饮食指南>>

### 书籍目录

#### 导言

##### 一、妊娠与优生

还有百分之十不能遗忘

原发性与继发性不孕

不孕原因不只在女方

男性不育因素的分析

女性不孕、不育的分析

有关不孕不育的对策

把握最佳时机妊娠

最佳生育年龄

最佳受孕时机

最佳生育季节

重视优生才能幸福美满

优生始于择偶

避免孕育低能儿

##### 二、艰辛的“十月怀胎”

了解受孕成胚的过程

女性的卵细胞

如何获得精子

受精与怀孕

10个月的经历和养胎注意

怀孕1个月

怀孕2个月

怀孕3个月

怀孕4个月

怀孕5个月

怀孕6个月

怀孕7个月

怀孕8个月

怀孕9个月

怀孕10个月

.....

##### 三、孕期饮食原则和禁忌

##### 四、孕期的营养食谱

##### 五、妊娠分期营养须知与常见病症食养

## &lt;&lt;孕妇饮食指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：妊娠的过程对于女性是非常敏感的，确定是否已怀孕，就意味着需要加意养胎，因此你需要密切关注以下几点：月经过期的时间如果你月经来潮的日期一直都很准确，突然月经来潮已超过10天以上，这时就应考虑到有怀孕的可能，应进一步从相关方面搜集资料。

基础体温持续在偏高的水平细心的女性，一直坚持测量基础体温，从列表发现到了该来月经时并没有来潮，但基础体温却仍然保持在较高水平，而且这种现象持续15~20天以上，与此同时发现自己身体有所变化，基本上应当考虑“怀孕”。

如果你的基础体温并不规律，月经周期也不太准，当你感觉身体发热、乏力、困倦等现象时，也不能排除怀孕可能。

怀孕的信息大多数妇女在怀孕后，一般在月经过期10天左右就开始会出现恶心、呕吐、吃东西不觉得香、想吃酸的、行动无力、乳头着色、尿频等症状，而且大多在早晨起来后几小时内较为明显，这就是“早孕反应”。

理化检查以上所有的一系列临床表现，是症状反映，还必须经过科学检测，才可以确定。

依据妇女在早期怀孕时，胚胎的绒毛膜细胞能够产生一种内分泌激素——绒毛膜促性腺激素，进入孕妇的血液中，并随小便排出，所以在早期孕妇的尿液中，可以测到一定含量水平的绒毛膜促性腺激素，这就可确定是“怀孕”了，这种方法简便准确。

具体操作时，只用少量尿液加在相关反应的试剂上，3分钟内就可以显示结果，准确性在95%左右，一般在月经过期11-15天时，就可采用上述检测方法。

## <<孕妇饮食指南>>

### 编辑推荐

《孕妇饮食指南:妊娠与孕期护养》是专为孕期妇女进行护养而写的指南性读物。全书共列出孕期营养食谱120则,每膳均详述选料、制作、功能和营养特色分析。内容通俗易懂,深入浅出,具有科学、实用、便于操作的特点。

<<孕妇饮食指南>>

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>