

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈最关心的营养方案>>

13位ISBN编号：9787801745507

10位ISBN编号：7801745507

出版时间：2007-11

出版时间：中医古籍

作者：张家林，李艳萍主

页数：306

字数：300000

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>

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

内容概要

本套丛书从全新而实用的角度，科学而又详细地介绍了孕妈妈在怀孕中最关心的问题，小宝宝在成长过程中最需要问题，力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。

本套丛书另一个特色就是价格特别低廉，并聘请了我国妇产科有关专家对相关问题作了详细的解答并制成VCD光盘随书赠送。

本书该丛书的其中一本。

祝愿天下的孕妈妈、新手妈妈幸福地度过这段令人难忘的岁月。

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

书籍目录

第一章 为宝宝的生命旅程铺路——孕前优生方案 优生是一个复杂的过程 生育年龄是优生的重要先决条件 正确的受孕时机是优生的保障 选择受孕的最佳季节 杜绝近亲结婚 婚前检查不可忽视 婚前检查内容 禁止结婚的疾病患者 应暂缓结婚的疾病患者 可结婚但不宜生育的疾病患者 不宜生育的遗传病人 影响优生的因素 孕前的心理准备 孕前的物质准备 孕前营养的重要性 孕前应补充的营养素 不可忽视的男性孕前营养饮食 孕前的其它准备 孕前忌吸烟 孕前忌饮酒 孕前忌毒品 孕前使用药品要谨慎 孕前少接触电器 抛弃不必要的烦恼 让孕妈妈有一个舒适的优生环境 以乐观的心情迎接新生命第二章 花儿需要水的浇灌——怀孕优生每月方案 孕期第1个月优生方案(1~4周) 孕期第2个月优生方案(5~8周) 孕期第3个月优生方案(9~12周) 孕期第4个月优生方案(13~16周) 孕期第5个月优生方案(17~20周) 孕期第6个月优生方案(21~24周) 孕期第7个月优生方案(25~28周) 孕期第8个月优生方案(29~32周) 孕期第9个月优生方案(32~36周) 孕期第10个月优生方案(37~40周)第三章 在母体中健康的成长——孕妈妈优生的N个细节 第一节 孕妈妈保健细节 建立妊娠保健卡 产前检查宜知 体重异常增加要注意 检查 肚子异常隆起要注意检查 妊娠期运动的好处 越现代的孕妇越需要运动 孕妇运动宜忌……第四章 痛并快乐着的生命体验——孕妈妈分娩指导第五章 精心呵护刚出土的幼苗——新生儿护理方案

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

章节摘录

第一章 种瓜得瓜，种豆得夏——准妈妈必须知道的几件事第一节 孕前准备35宜宜知女性的最佳生育年龄女性的最佳生育年龄为24~29岁。

女性一般在20~23岁身体发育才进入成熟阶段，这个时期结婚生育比较合适。

但从人体生理及优生优育的角度来看，生育年龄应该认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。

女性在22岁前，身体各器官正处在急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下隐患。

正当发育期的女性本身也需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等。

倘若认为生孩子没什么了不起，何时有了何时生，不需在意，那就错了。

若过早生育，胎儿要在正需营养的母体内获得营养素，母体与胎儿同时需要这些营养，势必造成营养供应不足，会使胎儿的体质受到很大影响。

早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。

又因为女性身体如未完全发育健全，分娩时容易发生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症，即使将孩子生下来，如果孩子的身体和智力发育不良，将给母子带来终身痛苦和遗憾，那时后悔晚矣。

如果在婚后二三年后再生育，则利大于弊。

此时，无论是从个人的经济、精力、心理上都已趋于成熟，也不至于过分紧张，同时，也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。

因而从身体角度讲，生育的最好时机应为24~29岁。

这时，不管是妊娠还是分娩，都会比较顺利，难产的发生率极低，孕妇产后身体恢复得也快。

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

编辑推荐

《孕妈妈最关心的生活宜忌(附光盘)》细致地指导您在怀孕、生产、育儿中的每一步，为您设置了众多贴心栏目，让您放心到位地照顾自己和宝宝。

今年是60年一轮的金猪吉祥年，明年又是千载难逢的奥运2008。

而生一个聪明健康又有福气的小宝宝，来纪念这吉祥美好而又激情浪漫的时刻，是众多小夫妻的梦想。

于是，金猪宝宝奥运娃，唱响大江南北、九州华夏。

怀孕是女人一生中最辉煌灿烂的一页，安胎、养胎、胎教是夫妇二人最关心心的事情，而让宝宝聪明、健康地成长要是牵动着每一位家庭成员的喜怒哀乐。

怎样才能安度怀孕、生产这个生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？

<<孕妈妈最关心的营养方案>>

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>