

<<妊娠分娩育养>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩育养>>

13位ISBN编号：9787900747266

10位ISBN编号：7900747265

出版时间：2009-8

出版时间：中国早教网专家组 云南出版集团公司，云南科技出版社（2009-08出版）

作者：中国早教网专家组

页数：252

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>

## <<妊娠分娩育养>>

### 前言

宝宝的发育成长离不开妈妈这个“土壤”来为自己提供营养。

正因为这样，很多老人都对怀孕的准妈妈们强调“一人吃，两人补”的概念，让孕妈妈肚子里面的宝宝可以吸收更多、更全面的营养。

大多数准妈妈在确认自己怀孕后，便开始操心起自己的营养来，担心营养不够，怕宝宝发育不良。

那么，准妈妈的营养进食有没有原则可以遵循呢？

在强化营养摄取的孕期，准妈妈们有哪些需要特别注意的事项呢？

中国早教网，作为中国儿童素质早教工程的重点与核心，拥有实力雄厚的专家组，由国内知名的儿科、妇产科、脑生理、心理、行为、营养、保健、学前教育等多学科专家组成。

在此，中国早教网将向你全面讲述关于孕期准妈妈的营养准则，以及一些孕期的重要事宜。

本手册针对孕产期这一特殊时期，为孕妈妈奉献营养调整、美食搭配全攻略，分别介绍孕期食材、十月孕程营养天天呵护、四季饮食要点大公开、营养美味孕产美食推荐。

特别聘请国内权威孕产营养专家，和国内最大的孕产育儿网站——中国早教网合作，全面打造一本内容充实、符合读者需要、性价比高的孕产图书！

如果你在怀孕前的营养调理不知所措，如果你想怀孕期间饮食无忧，请在本书专家的引导下，科学、细心地调养身心，生出一个健康可爱的乖宝宝！

## <<妊娠分娩育养>>

### 内容概要

本手册由“中国早教网”专家组30位孕产教专家联合编写，权威、放心!孕产期这一特殊时期，准妈妈的生活习惯、营养、调理尤为重要。

针对这一时期，本书为孕妈妈奉献孕期生活、营养调整、美食搭配的详细指导方案，分别介绍了孕期食材、十月孕程营养天天呵护、四季饮食要点大公开、营养美味孕产美食推荐等，是孕妈妈安心孕产的良好良师益友。

<<妊娠分娩育养>>

书籍目录

PART 1 孕期食材妈妈必看 做个快乐的孕妈妈 怀孕的6个最佳 孕前注意警报 优  
生优生很重要 不宜怀孕的情况 关于不孕不育 孕前营养提示 蛋奶类 牛奶 酸奶  
羊奶 鸡蛋 鹌鹑蛋 鸭蛋 肉类 牛肉 猪肉 鸡肉 鳕鱼 草鱼 鲶鱼  
草鱼 武昌鱼 鳊鱼 带鱼 平鱼 鳗鱼 鱿鱼 墨鱼 河虾 PART 2 十月  
孕程天天呵护PART 3 四季饮食要点大公开PART 4 营养美味孕产美食推荐

章节摘录

插图：PART 1 孕期食材妈妈必看做个快乐的孕妈妈 怀孕的最佳年龄想要一个聪明健康的宝宝，当然要在卵子和精子发育成熟，质量好的情况下才更有保障。

同时女性和男性的生理成熟期也不一样，所以最好在双方都适合的年龄来生育宝宝。

根据大量的实验和研究表明，女性最佳的生育年龄为24~34岁之间，男性则是30岁~40岁之间。

因为女性在这一时期全身发育完全成熟，卵子质量高，如果怀胎生育的话，分娩危险性小，胎宝宝的生长发育也会比较好，妊娠合并症以及流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低；男性则是在30岁的时候精子素质达到高峰，持续5年的高质量之后质量又开始下降，而且这个年龄时期的男性不仅智力成熟，生活经验也比较丰富，能够懂得和接受胎教知识，会关爱准妈妈。

同时这一时期的夫妻双方精力充沛，有足够的能力和经济基础抚育好宝宝。

## <<妊娠分娩育养>>

### 编辑推荐

《妊娠分娩育养(全新版)》：孕期食材妈妈必看蛋奶类、肉类、蔬菜类、水果类、谷豆类食材全面了解！

十月孕程天天呵护孕期10月，每月每天营养与美食推荐，随身关怀！

四季饮食要点大公开春夏秋冬，孕期季节营养不可忽视！

营养美味孕产美食推荐主食、荤食、素食、汤煲、水果，放心美食荟萃一堂！

中国早教网VIP会员卡附赠VIP卡，在线答疑、宝宝空间、跟踪检查全免费！

安心孕产视频教学孕妇学校视频教学：全面介绍孕前、怀孕、产期身体调养、营养饮食、怀孕安产等知识，指导孕产全过程！

安心孕产胎教音乐最经典的50首胎教音乐，最有效的聪明宝宝培养方式，让音乐拉近你和宝宝的距离！

可爱宝宝精美图库宝宝可爱天天看，30张精美宝宝图片随心看！

可爱宝宝经典屏保5个宝宝可爱屏保，展现宝宝活泼可爱的另一面！

亲子趣味游戏试玩和宝宝一起玩游戏，让你和宝宝都开心！

《安心孕产怎么吃1000例》电子书原文完全收录，精彩PDF电子图书随身携带方便看！

中国早教网是中国最权威、专业的育儿网站。

从2000年创办至今，会员量已经达到50多万人。

中国早教网从创办初期，就实现权威专家在线解疑。

网站内容的原创性、科学性与实用性并重，为普及推广孕产、早教的知识起到了积极的作用。

中国早教网最大的特点是：会员登录网站不但可以申请精彩的宝宝主页而且还能建立成长监测档案，在线监测宝宝的智能、体格发育状况。

其权威和专业性任何其他同类网站都无法比拟的。

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>