

<<健康妈咪聪明宝宝>>

图书基本信息

书名：<<健康妈咪聪明宝宝>>

13位ISBN编号：9787501953431

10位ISBN编号：7501953430

出版时间：2006-5

出版时间：中国轻工

作者：张家蓓

页数：189

字数：141000

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>

## <<健康妈咪聪明宝宝>>

### 内容概要

全书将从“饮食管理”的角度，指导准妈妈们如何在怀孕前运用食补药膳来改善体质，为生育优质宝宝做准备；并提供怀孕期间应注意的饮食原则，以在缓解孕期不适症状后仍能均衡饮食，给宝宝提供成长所需的充足营养；最后提供产后调理体质的饮食滋补方案，帮助妈妈尽快恢复，及为下一个优质宝宝预做准备。

只要细读全书，便能一次囊括从怀孕前到生产后的饮食养胎办法，相信能给每个期望拥有优质宝宝的准父母们，最佳的怀孕养胎指南。

人们习惯认为“一人吃两人补”，所以都要求准妈妈要尽量吃、尽量喝，好像这就是养胎的惟一方法，结果十月怀胎下来，不但身材从此走了样，新生的宝宝好像也没有期望的那么白胖、健康。

怎样吃才能调理出最佳的孕育体质？怎样吃才能使妈妈、宝宝都健康？

怎样吃才能既缓解孕期的不适症状又给宝宝充足的营养？怎样吃才能为母乳加分？怎样吃才有助于恢复窈窕的身材？本书一次囊括从孕前到产后的饮食养胎方法，相信能给每个期望拥有健康、聪明宝宝的准父母们最佳的怀孕养胎指南。

从怀孕到分娩，妈妈健康，宝宝聪明的全饮食密码，尽在本书中。

<<健康妈咪聪明宝宝>>

作者简介

张家蓓，中医师；学历：台北中国医药大学中医学系学士；经历：台北医学大学附设医院传统医学科主治医师、台北市立和平医院中医部中医师、台北中国医药大学附设医院中医部中医师。

## <<健康妈咪聪明宝宝>>

### 书籍目录

【编者序】倍增你的养胎食力【作者序】让你从孕前到产后 食在好健康!【作者简介】Part1【孕前篇】如何预约健康宝宝 1 孕前体质调理是准备怀孕的第一步 2 帮助宝宝赢在起跑点就从现在开始Part2【孕期篇】如何打造健康宝宝 1 孕期营养是宝宝健康成长的关镁 2 聪明妈咪, 孕期体重不过胖 3 做个吃对食物的聪明妈妈 4 孕期的大补帖Part3【孕期篇】跟孕期的不舒服症状say good-bye 1 缓解严重的害喜 2 豫解决恼人的频尿问题 3 谨慎处理牙龈的出血 4 珠鼻塞、鼻出血莫惊慌 5 解决痛苦的便秘与腹胀问题 6 赶走不舒服的胃灼热感 7 如何避免足踝水肿现象 8 解决突然的腿部抽筋 9 克服难受的腰酸背痛 10 头晕、精神不济的改善措施 11 孕期感冒的急救对策 12 谨慎控制妊娠糖尿病 13 需及早发现的妊娠毒血症Part4【产后篇】迅速恢复身材不是梦 1 产后为什么要坐月子? 2 产后调理也是身体恢复的重要一环 3 亲自哺乳, 培育优生宝宝

## &lt;&lt;健康妈咪聪明宝宝&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘哪些人特别需要在孕前做好体质调理?长时间久坐办公室,又缺乏运动者 现代女性虽然已能平等地与男性一样在职场上奋斗,但多数的女性却是从事静态工作。

由于长时间久坐又不爱运动,就容易出现小腹松弛凸出现象,这种体形除了会造成穿着上的困扰外,通常也代表腹肌的松弛无力。

腹部是中医的任脉、肾经、胃经、脾经、肝经所经过触区域,一旦有肌肉松弛现象,通常代表着这些经络容易产生阻碍。

因此,不仅在怀孕期容易出现先兆性流产、腰酸不能站、恶心呕吐、情绪不佳、便秘等现象:在生产时也会因为腹部肌肉无力,而不能用力将胎儿产下,进而造成生产困难,甚至必须以剖腹取出:或导致产后出现便秘、痔疮、漏尿等问题。

平常月经不规则或经痛者 平常月经就不规则的女性,因为无法正确掌握适当的受孕时间,因此,要计划怀孕便成为艰难的任务,而这也常是导致不孕的一个主要原因。

至于痛经患者,常常会合并有子宫或卵巢的病变,例如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等现象,倘若不能事先加以治疗,不仅无法顺利受孕,也容易因为这些子宫或卵巢的病变而导致流产,所以一定要在怀孕前调理好体质。

平时喜爱饮用冷饮或食用瓜果等寒性食物者 平常饮食偏于寒凉者,多半会造成脾肾阳虚的体质,不仅在冬天时会出现手足冰冷的现象,夏天时也会因为怕热而很想吃冰,是一种体内属寒性体质却在外表呈现燥热的症状。

这种体质的人出现流产的机率很大,因为她们多数的基础体温容易偏低,使胚胎极不易在子宫内着床生长,而这亦是目前女性常见的一种不孕类型。

常常熬夜,工作压力大及情绪容易紧张者 常熬夜的女性,很容易形成肝肾阴虚(因为晚上11点至凌晨3点,是肝经和肾经休息保养的时刻),出现月经不规则、月经量越来越少、头晕眼花、口干腰酸、手足心热等现象:而工作压力大、情绪容易紧张的女性,也常会导致情志郁结,形成中医所谓的“肝郁”病症,出现月经延后、经前乳房胀痛、情绪阴晴不定等问题。

这些情形与婚后久久不能受孕是息息相关的。

P13-14

<<健康妈咪聪明宝宝>>

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>