

<<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787506474801

10位ISBN编号：7506474808

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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>

## <<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

### 内容概要

《10月怀胎生活细节宜忌速查》从饮食、日常生活、运动锻炼、科学胎教、产前检查、防病用药等方面详细介绍了孕期必备的知识以及孕妇在孕期需要避免和纠正的不良行为，希望孕妇能够学会科学地度过孕期生活，以确保母子健康，防止出生缺陷，实现优生。本书通俗易懂，适合孕妇及其家人阅读。

## <<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

### 作者简介

赵天卫，北京玛丽妇婴医院业务院长，原北京海淀妇幼保健院业务院长，中华医学会围产学会北京分会委员，中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员，会副主任委员，新浪网特聘医学专家，《孕味》杂志特聘专家。

在围产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。

近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。

在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。

在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。

编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。

同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。

致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

<<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

书籍目录

- PART 1备孕期生活宜忌速学速查
- PART 2孕1月生活宜忌速学速查
- PART 3孕2月生活宜忌速学速查
- PART 4孕3月生活宜忌速学速查
- PART 5孕4月生活宜忌速学速查
- PART 6孕5月生活宜忌速学速查
- PART 7孕6月生活宜忌速学速查
- PART 8孕7月生活宜忌速学速查
- PART 9孕8月生活宜忌速学速查
- PART 10孕9月生活宜忌速学速查
- PART 11孕10月生活宜忌速学速查

## <<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

### 章节摘录

版权页：插图：据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，被认为是制造精子的原材料，并且能够增强精子的活动能力，对男性生殖系统正常功能的维持有重要作用。

在日常饮食中，滑黏性食物中精氨酸的含量较为丰富，所以备孕男性可常吃此类食物，如鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、芝麻、木松鱼、花生仁、核桃等，对提高精子质量和孕育健康、聪明宝宝至关重要。

锌是一种无机盐，对备孕男性有一定的好处，因为睾丸制造睾酮素需要锌，精子的产生和精子的质量也和锌息息相关，所以备孕男性要适当食用含锌量较为丰富的食物。

在日常饮食中，含锌量比较高的植物性食物有花生、白萝卜、小米、大白菜等；动物性食物中，牡蛎、牛肉、蛋类、羊排、猪肉等含锌量也较多。

膳食纤维进入肠道后吸水膨胀呈凝胶状，可增加食物的黏滞性，延缓食物中葡萄糖的吸收，从而起到降糖作用，备孕女性和孕期女性适量食用，对防治妊娠糖尿病有利。

但是一项新研究发现，经常大量食用高膳食纤维食物可能会降低女性的生育能力，甚至导致女性内分泌紊乱。

备孕女性若摄入这类食品过多，体内对怀孕有重要作用的激素的水平就会降低。

另一项研究还发现，经常摄入高膳食纤维食物还可能导致排卵停止，从而大大降低成功受孕的概率。因此，专家建议备孕女性要少吃此类食物，例如全麦面包、意大利面等。

<<10月怀胎生活细节宜忌速查>>

编辑推荐

《10月怀胎生活细节宜忌速查》：院长级专家，新浪网及《孕味》杂志特聘专家为您奉献，中国大型领先网络，母婴平台，宝宝树，携手旗下权威孕婴专家团及500万母婴用户，诚挚推荐。赠超值“好孕随身查小手册”10月怀胎及婴儿发育,全程监测。

<<10月怀孕生活细节宜忌速查>>

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>