

<<图解40周孕期保健一本全>>

图书基本信息

书名：<<图解40周孕期保健一本全>>

13位ISBN编号：9787506482752

10位ISBN编号：7506482754

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑国权

页数：407

字数：409000

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>

## <<图解40周孕期保健一本全>>

### 内容概要

本书以孕前、孕期和坐月子为时间顺序，系统、全面、详细地指导育龄女性孕前如何预约一个优质宝宝、孕期如何孕育一个聪明健康的宝宝和产后如何恢复健康美丽。特别是孕期，以周为单元，从孕第1周到孕第40周，每周分健康妊娠周报、饮食保健指南、日常健康护理、本周健康胎教和应对不适与疾病五个部分，并提供适时、同步、科学、详细的专家指导；同时对丈夫如何助孕，如何协助做好胎教等，给予了科学的、有前瞻性的具体建议。

全书内容全面，条理清晰，详略得当，文字通俗易懂，语言生动活泼，插图精美，是一本不可多得的孕期保健全书，值得准备要宝宝的年轻夫妻阅读。

本书是一本同步指导年轻女性确保孕前、孕期和产后健康，确保孕育优质宝宝的必备百科全书，定能助你好孕成功！

<<图解40周孕期保健一本全>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。

现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。

从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

<<图解40周孕期保健一本全>>

书籍目录

- 第一篇 孕前保健：预约一个优质宝宝
- 第二篇 孕1周：新生命从这里开始
- 第三篇 孕2周：过渡到准妈妈
- 第四篇 孕3周：伟大的会师
- 第五篇 孕4周：胎宝宝有家了
- 第六篇 孕5周：胎宝宝让你有动静了
- 第七篇 孕6周：弯个“C”型给你看
- 第八篇 孕7周：我在子宫里蠕动了
- 第九篇 孕8周：聆听幼小的心跳
- 第十篇 孕9周：人们称我“胎儿”了
- 第十一篇 孕10周：经受生命的考验
- 第十二篇 孕11周：羊水中的舞蹈者
- 第十三篇 孕12周：我是“公主”或“王子”
- 第十四篇 孕13周：谁在跟我说话啊

.....

## &lt;&lt;图解40周孕期保健一本全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 饮食保健指南 吃得多不如吃得好 在这一周，因为马上面临着孕育，所以要注意讲究饮食，多吃营养丰富的食物，但要注意“均衡”二字，总的原则是饮食清淡、多样化，而并非指不食淀粉类、脂肪类等食物。

一般情况下，保证每天1~2杯牛奶、200克肉类、250克蔬菜、1~2个水果、不少于300克的淀粉类，能满足孕前的营养需求。

胎儿发育对叶酸需求量不大，但是如果缺乏叶酸，便会引起胚胎细胞分裂障碍或畸形，特别是神经管发育畸形，将导致胎儿出现“无脑”或“脊柱裂”。

所以，怀孕前的几个月内和怀孕最初的3个月，每天应补充400微克的叶酸。

在整个怀孕期间都要多吃含叶酸的食物，怀孕后每天叶酸的摄取量应达到1毫克左右。

很多食物中都含有叶酸，如芦笋、黑豆、哈密瓜、强化早餐麦片、橘子、菠菜和全麦面包。

适当多吃海产品 在沿海等不缺碘的地区，水中的碘可满足常人的需要，但对孕妇来讲还不够。

孕妇缺碘，会造成死胎、流产、早产和先天性畸形。

补碘的关键时间是在妊娠早期3个月，尤以妊娠前为好。

若怀孕后5个月再补碘，已起不到预防后代智力缺陷的作用了。

海带、海鱼、紫菜、贝类等海产品中含碘量较高，孕妇若每2~3天吃1次海鱼，便可满足机体对碘的需求量。

不宜吃罐头食品 罐头食品在制作过程中都加入一定量的添加剂，食入过多对健康不利。

罐头食品的营养价值并不高，经高温处理后，食物中的维生素和其他营养成分都已受到一定程度的破坏。

因此，计划怀孕的女性应少吃、最好不吃罐头食品。

吃熟透的食物 生的蔬菜和肉类，会带来弓形虫等感染，对怀孕产生隐形的危害。

所以，在准备怀孕的时期，烹煮食物要“十分”熟。

另外，切生肉以后，一定要把手洗干净。

食物从其原料生产直至食用前的全过程中，会经历很多的环节，可能会不同程度地受到污染，给人体带来危害。

因此，在饮食上要严格把关，防止食物污染。

应尽量选用新鲜天然的食物，避免食用含添加剂、色素、防腐剂的食品；蔬菜应充分清洗干净，水果最好去皮后再食用，以避免农药污染。

科学研究证明，叶酸对于准备做爸爸的人来说也具有同样重要的意义。

当叶酸在男性体内呈现不足时，男性精液的浓度会降低，精子的活动能力减弱，使妻子受孕困难。

另外，叶酸在人体内还能与其他物质结合成叶酸盐，它对于孕育优质宝宝也起着关键作用。

如果男性体内的叶酸盐不足或缺乏，可能增加染色体缺陷的概率，增大孩子长大后患严重疾病的危险性。

除补充叶酸外，建议丈夫还要多食用一些含有高维生素的食物，对提高精子的质量有很大帮助。

妻子可以根据不同的季节为丈夫挑选蔬果。

比如春天可以多吃一些新鲜的蔬菜、野菜，而秋天正是水果丰盛的季节，可以多多享用。

要补充叶酸，丈夫应多吃一些动物肝脏、红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、苹果、柑橘及橙汁等食物。

## <<图解40周孕期保健一本全>>

### 编辑推荐

《图解40周孕期保健一本全》按照怀孕40周的顺序，每周分为健康妊娠周报、饮食保健指南、日常健康护理、本周健康胎教和应对不适与疾病几个部分，方便准妈妈根据自身所处的孕周进行查找和使用，非常实用，是准妈妈们不可错过的孕期枕边书。

<<图解40周孕期保健一本全>>

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>