

<<快乐准妈妈乐活一族精品书系>>

图书基本信息

书名：<<快乐准妈妈乐活一族精品书系>>

13位ISBN编号：9787513203036

10位ISBN编号：7513203032

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：曹军

页数：181

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>

## 前言

“计划生育，少生优生”是我国的一项基本国策，优生则成了一门学问。

对于家庭来说，孩子是掌上的明珠；对于社会来说，孩子是花园的奇葩；对于国家来说，孩子是民族的希望……可见，优生优育对于家庭、社会、国家都是一件至关重要的事情。

生儿育女，看上去似乎是一件再简单不过的事情，但其中蕴藏着诸多玄机，非亲身经历而不可体验其中的奥秘。

在当今这个物欲横流、世俗多变的时代，人们对诸多事物越来越讲究，就连这延续了千万年之久的生物繁衍的学问，也在不断地被发掘，以期达到完美的境界。

如今的孩子可谓矜贵，从孕育到养育，再到培养，这一过程都得耗费父辈以及祖辈的心血，其目的也只有一个，那就是要让自己的孩子“青出于蓝而胜于蓝”。

为了达到这一目标，早在我国古代就已旗帜鲜明地提出了近亲结婚的危害，以及结婚年龄的规范等，并提出胎教的雏形。

科学发展至今天，孕育子女也开始重视孕前、孕中、产后的重要性。

本书分为“生一个健康聪明的宝宝”、“必须掌握的优生知识”、“迎接宝宝的降临”、“产后第一个月”四个部分。

主要讲述女性自怀孕至婴儿满月期间的生活知识。

在孕育子女的过程中，除了准妈妈的努力和修炼之外，准爸爸的配合也不可或缺，只要相互配合，便可起到相辅相成的作用。

希冀本书能够帮助您孕育一个健康、快乐、活泼的宝宝。

年轻夫妻们若能掌握育儿方面的知识，将是百益而无一害的。

最后，衷心希望准妈妈们如愿以偿。

曹军 2011年4月

## 内容概要

本书分为“生一个健康聪明的宝宝”、“必须掌握的优生知识”、“迎接宝宝的降临”、“产后第一个月”四个部分。

主要讲述女性自怀孕至婴儿满月期间的的生活知识。

在孕育子女过程中，除了准妈妈的努力和修炼之外，准爸爸的配合也不可或缺，只要相互配合，便可直到相辅相成的作用。

书籍目录

快乐准妈妈之生一个健康聪明的宝宝

LOHAS孕前3个月的准备

- 1.女性孕前检查
- 2.男性孕前检查
- 3.为什么要做TORCH检查
- 4.准备一个防疫方案
- 5.口腔检查不可少
- 6.疾病要治愈,健康做妈咪

LOHAS最佳的怀孕时间

- 1.什么年龄生宝宝最好
- 2.怀孕的最佳季节
- 3.停止避孕需要注意什么
- 4.你需要长期服药吗
- 5.流产后何时再怀孕

LOHAS孕前日常生活需注意哪些细节

- 1.孕前饮食营养
- 2.补充叶酸好处多
- 3.维生素与优生
- 4.化妆品内有隐患
- 5.创造良好的孕妇居室
- 6.哪些植物要注意
- 7.暂时和宠物说再见
- 8.提前预防家电污染

LOHAS生孩子不是女人一个人的事

- 1.注意准爸爸的工作环境
- 2.培育最强壮的精子
- 3.吸烟喝酒危害大
- 4.影响男性生育的药物有哪些
- 5.精子的高温不耐症

快乐准妈妈之必须掌握的优生知识

LOHAS避开灰色受孕期

- 1.灰色受孕期之一:正在服药期间
- 2.灰色受孕期之二:刚发生过宫外孕后不久
- 3.灰色受孕期之三:生殖器官有炎症存在时
- 4.灰色受孕期四:人体生理节律低潮时
- 5.灰色受孕期之五:出现不良的自然环境变化
- 6.灰色受孕期之六:性生活不合理或身心欠佳时
- 7.温馨提醒

LOHAS注意遗传因素

- 1.是否需要去做遗传咨询
- 2.哪些遗传病人不宜生育
- 3.某些遗传疾病与胎儿性别的关系
- 4.小孩子会继承些什么
- 5.爸爸决定宝宝的寿命
- 6.父母的身高对孩子的影响

<<快乐准妈妈乐活一族精品书系>>

7.唇腭裂与遗传有关吗

8.血型遗传与溶血

快乐准妈妈之迎接宝宝的降临

1.胎宝宝的成长历程

2.孕妇保健讲科学

3.胎儿养护有学问

4.饮食营养很关键

5.孕妇小食谱

6.日常安全与保障

7.成功胎教有方法

快乐准妈妈之产后第1个月

1.产后护理与保健

2.饮食调养宜与忌

3.身体恢复与锻炼

4.如何应对产后不适症

5.男人此时担子重

## 章节摘录

版权页：(1) 影响睡眠：依照人体的生理变化，夜晚是身体休息的时间，吃宵夜之后，容易增加肠胃道的负担，让肠胃道在夜间无法得到充分的休息。

有些孕妇到了怀孕末期，容易产生睡眠的问题，如果再吃宵夜，很可能会影响睡眠质量，因此，一般并不建议孕妇吃宵夜。

(2) 导致肥胖：夜间身体的代谢率会下降，热量消耗也最少，因此容易将多余的热量转化为脂肪堆积起来，造成体重过重，导致产后恢复能力变差。

准妈妈因摄取过多的热量，造成母体过胖，会导致产后无法恢复到怀孕前的正常体重，进而需要产后减重。

(3) 夜宵无助胎儿营养：调查发现，在怀孕末期，高达85%的孕妇过胖，却有94%的胎儿体重没有相对增加。

有些孕妇认为，多吃才能给宝宝更充足的营养，其实是个误区，吃宵夜与胎儿体重没关系。

睡前2 - 3小时吃完宵夜如果孕妈妈真的想吃宵夜，必须先理清：想吃宵夜是因为肚子饿，还是一种无意识的习惯。

如果纯粹因为肚子饿想吃宵夜，建议最好在睡前2~3小时吃完，且避免高油脂高热量的食物，如油炸物、比萨、各式零食、垃圾食物等。

因为油腻的食物会使消化变慢，加重肠胃负荷，甚至可能影响到隔天的食欲。

编辑推荐

《乐活一族精品书系:快乐准妈妈》：乐活又称乐活生活、洛哈思主义。

乐活一族在西方指新兴生活方式族群，由音译LOHAS而来，LOHAS是英语Lifestyles of Health and Sustain-ability的缩写，意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病，他们吃健康的食品，穿天然材质棉麻练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

“乐活”是种自然、健康、精致的生活态度。

作者以一个亲身体验者的身份，与读者分享自己健康生活多年的心得-乐活一族精品书系，即《快乐生活1》、《快乐生活2》、《轻松中年》、《魅力女人》、《好孩子成长》共7本书，为读者提供了打造健康、绿色生活的各种方案，是现代人轻松生活的必备指南!乐活（LOHAS），意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病。

乐活一族注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

乐活，是一种自然、健康、精致的生活态度。

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>