

<<40周怀孕一本通>>

图书基本信息

书名：<<40周怀孕一本通>>

13位ISBN编号：9787537552615

10位ISBN编号：7537552614

出版时间：2012-8

出版时间：河北科技出版社

作者：何雅芳

页数：355

字数：360000

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>

<<40周怀孕一本通>>

内容概要

孕期准备方案一般在计划受孕前3~6个月进行，主要从以下方面做起：注重男女双方的自我保健，使各自在生理、心理上均处于良好状态，改善生活，改善生活、工作环境，以保证提供优质的精子、卵子；把握最佳受孕时机。

何雅芳编著的《40周怀孕一本通》让你轻松度过怀孕40周。

内容包括认真备孕：预约健康聪明的宝宝、孕早期，开始一段美妙的孕程、孕中期，进入幸福的安定期等。

<<40周怀孕一本通>>

书籍目录

第一篇 认真备孕：预约健康聪明的宝宝

第二篇 孕早期，开始一段美妙的孕程

第三篇 孕中期，进入幸福的安定期

第四篇 孕晚期：忐忑不安中的期待

<<40周怀孕一本通>>

章节摘录

版权页：插图： 孕期补碘要趁早 准妈妈如果在孕期时缺碘，可能会使宝宝出生后生长缓慢，身材矮小，甚至反应迟钝、智力低下等。

所以，在孕前准备阶段和孕早期多补充碘元素，将会给胎宝宝智力发展带来好处。

孕期补碘非常讲究时间，如果在怀孕5个月后再补碘，就不能预防宝宝智力缺陷的发生了。

含碘多的食物有海带、紫菜、菠菜、芹菜、海鱼、山药、鸡蛋等。

紫菜补碘效果好 紫菜营养丰富，含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”等症状。

紫菜有软坚散结功能，对其他郁结积块也有用途；紫菜富含胆碱和钙、铁，能使人增强记忆，治疗孕妇贫血，促进骨骼、牙齿的生长和保健；紫菜含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食品；紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力。

每周至少吃一次鱼 准妈妈多吃鱼，可使宝宝更加聪明。

鱼类含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、氨基酸、卵磷脂、维生素D和钾、钙、锌等矿物质元素，这些都是胎宝宝发育所必需的。

此外，鱼中有非常丰富的牛磺酸，它能够直接影响脑细胞的增殖与成熟，对促进大脑发育有非常重要的作用，而且，牛磺酸还能间接地刺激人体对锌、铜、铁及其他16种游离氨基酸的吸收与利用。

此外，经研究发现，经常吃鱼的准妈妈发生早产的概率也会减少。

这是因为鱼肉中含有丰富的（ ω -3脂肪酸，这种物质能延长妊娠期，防治早产，增加胎儿体重。

那些从来不吃鱼的准妈妈早产发生率为7.1%，每周至少吃一次鱼的准妈妈，早产率只是1.9%。

本周养胎护胎指南 在怀孕之前，准妈妈如果感冒或发热，通常都是吃两片药了事，不会太放在心上。

怀孕后就不同了，面对感冒和发热，准妈妈和准爸爸一定要有足够的警惕。

准妈妈感冒怎么办 患了感冒的准妈妈害怕用药治疗会对胎儿产生不良影响，而且又不知道在感冒早期应怎样进行调护，最终使感冒发展严重而致发烧，对自己和胎宝宝的危害更大。

因此，准妈妈在刚有感冒征兆的时候，就要采取安全有效的措施。

<<40周怀孕一本通>>

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>