

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

13位ISBN编号：9787538452808

10位ISBN编号：753845280X

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科技

作者：张小飞//张小平

页数：527

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>

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

前言

怀孕是每一位女性生命中最幸福的时光，因为此刻自己的身体中正孕育着一个新的生命。这个新生命是和自己爱人的爱情结晶。

在这幸福的十个月中，孕妈妈同样也会经历怀孕前未经历的一些阶段。从怀孕前的准备到产后迎来宝宝的那一刻，孕妈妈无论是在身体上、心理上、生活习惯、生活环境、工作环境等方面都发生了变化，这段时光虽然会有些波折，但是对于孕妈妈来说也是珍贵又充满幸福的时光。

待十月过后，一朝分娩，新妈妈终于能够同自己期待已久的宝宝见面了。但是由于新妈妈产后身体的不适以及对于照顾宝宝经验的缺乏，使新妈妈一头雾水，身心俱疲，不知从何处开始。

相信每一位妈妈都希望自己的宝宝能够健康、快乐地成长，并且也希望他能够从小养成良好的行为习惯。

无论是在学习方面还是健康方面，都能够先人一步成为其他宝宝的表率。

本书对于妈妈经常遇到的问题都进行了详尽的讲解。内容从准备怀孕到分娩再到产后育儿，所有妈妈容易遇到的问题全部包含其中。相信对于每一位妈妈来说本书都能给予你从怀孕到育儿的全程指导。

编者

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

内容概要

《今日孕产育儿十万个怎么办》：孕育史上第一本系统问答工具书！

本书的问题是经编辑网络征集而来，由作者张小飞、张小平筛选、分类，并解答了妈妈最关心的问题。

所有的问题在育儿过程中具有普遍性、典型性，希望每位读者都能够在《今日孕产育儿十万个怎么办》中找到答案，那将是我们最大的安慰。

本书无法囊括新手父母在孕育过程中遇到的所有问题，因为每个人都具有一定的个体差异。愿所有的妈妈和宝宝都能健康快乐每一天。

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

书籍目录

孕产篇

第一章 准备怀孕

{做好准备}

如果准备怀孕,我应该注意什么
准备怀孕,应该提前多长时间停药
最佳的受孕年龄是何时
孕前为什么要戒烟
孕前为什么要戒酒
孕前体重在什么范围内比较合适
孕前丈夫应该注意哪些问题
在什么情况下我应该担心不孕症
最佳受孕时机是何时
男性不育的原因有哪些

{孕前检查}

患有心脏病可以怀孕吗
高血压患者孕前应注意什么
孕前发现贫血怎么办
慢性肾炎患者,怀孕有危险吗
孕前发现结核怎么办
糖尿病患者,怀孕有危险吗
肝炎患者,怀孕有危险吗
如果准备怀孕,我应该检查什么
常见孕前检查有哪些
没做孕前检查就怀孕了该怎么办

第二章 孕期饮食营养

{孕期营养补充}

孕中期还需要补充叶酸吗
怀孕后什么时候开始吃核桃、钙片
孕妈妈缺钙会有哪些症状
孕期查出贫血,该如何补铁
哪些营养成分有利于胎儿生长发育
喝孕妇奶粉还要不要另外补叶酸呢
孕期何时开始补钙,要补到什么时候
孕妈妈该怎么补碘
孕期吃什么海鱼好
怀孕20周是否还有必要补充叶酸
孕妈妈夏天消暑如何饮食
孕妈妈为什么要补DHA
什么时候开始补充DHA,怎么补充
补钙产品琳琅满目,应该如何选择
孕期吃什么食物能补充维生素C
职场孕妈妈如何吃好午餐
孕期为什么更适宜吃粗粮
孕期抽筋除吃钙片外如何补钙
口酸味觉不好是否正常

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

怀孕晚期需要补充哪些矿物质
孕妈妈吃什么蔬菜好
孕妈妈缺钙如何补
怀孕期间应该喝多少水
有助于胎儿视力发育的食物有哪些
为什么一定要补充叶酸
{孕期饮食宜忌}
如何选择孕妇奶粉
孕妈妈尿碘高要少吃海带吗
怀孕早期便秘能不能多吃猕猴桃
连续吃豆豉鲮鱼对胎儿好不好
孕期是否可以吃杨桃
吃酸辣的腌制食品对胎儿好不好
孕期能不能喝杏仁露
孕妈妈能不能吃龙虾
怀孕早期不小心喝酒对胎儿有危害吗
孕期吃什么水果对胎儿好
孕妈妈喝咖啡对胎儿有什么影响
孕期能不能吃李子
孕妈妈吃雪莲果对胎儿是否有影响
孕妈妈能不能吃豆腐乳和黑芝麻糊
孕妈妈能不能吃新鲜鹿茸
孕妈妈可不可以吃柚子
怀孕期间能吃生鱼片吗
孕妈妈宜吃莲藕吗
能否用鹌鹑蛋代替鸡蛋补充营养
孕妈妈喝绿茶饮料好不好
刚怀孕能否吃蛇肉
孕妈妈宜吃无花果吗
孕妈妈可以吃野菜吗
夏天吃什么菜能开胃呢
孕期喝豆浆会不会导致胎儿性早熟
孕妈妈能否吃羊肉
孕吐期间吃姜会不会有不良影响
孕期能不能喝糯米甜酒
孕期多吃芒果会不会影响胎儿
孕妈妈可不可以吃龟苓膏
怀孕为什么不能吃螃蟹
哪些食物是怀孕时一定不能吃的
孕期可以吃桂圆吗
孕期能不能喝酸奶
孕妈妈能不能喝茶
孕妈妈吃哪些零食对胎儿好
孕妈妈不宜喝的饮品有哪些
“糖妈妈”饮食要注意什么
孕期能否吃油炸甜腻食品
喝牛奶就会腹痛，请问我该怎么办

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

用什么可以代替豆制品、鸡蛋补充营养
孕期怎样吃。

营养又不发胖

不同阶段孕妈妈饮食该如何安排

孕期可以吃成鸭蛋吗

孕妈妈能不能吃菠萝, 怎么吃

孕妈妈能不能吃鲜百合

孕妈妈可以吃黄芪炖鸡吗

怀孕14周可以吃鱼胶和人参片吗

怎样知道宝宝在幼儿园的情况

宝宝上幼儿园后为何晚上睡觉会哭醒

宝宝入园前家长需做哪些心理准备

怕宝宝在幼儿园受欺负, 该怎么办

幼儿园有无权利让宝宝退学

宝宝几岁上幼儿园适合

宝宝在上幼儿园前需上亲子班吗

{学习与教育}

宝宝做作业时间很长怎么办

宝宝不懂如何表达复杂的句子怎么办

如何丰富宝宝的词汇

宝宝喜欢音乐我该怎么教导

怎样培养宝宝学英语的兴趣

宝宝6岁能学习正规的舞蹈吗

如何提高宝宝阅读的速度

如何教宝宝集中注意力

如何培养宝宝对数学的兴趣

宝宝总写错字怎么办

宝宝多大可以练习跆拳道呢

宝宝用左手写字, 我需要让他改吗

如何教宝宝画画

如何为宝宝营造一个好的学习氛围

如何教宝宝认字

如何让宝宝主动思考问题

能否让宝宝学习珠心算

宝宝“g”发音不准怎么办

如何让宝宝学会流利的表达

如何培养宝宝看书的习惯

4~5岁的宝宝可以背古诗吗

学英文字母会影响以后学拼音吗

给宝宝看什么书好

宝宝不爱学习怎么办

宝宝4岁, 可以让他学写字吗

4岁的宝宝学什么比较好

如何才能提高宝宝的学习能力

宝宝不喜欢学习电子琴怎么办

宝宝想学象棋, 我该怎么教

宝宝对练习钢琴厌倦了怎么办

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

宝宝几岁适宜学古筝呢
怎样给宝宝安排学习计划
怎样让宝宝主动去阅读
如何提高宝宝的记忆力
宝宝不会发翘舌音怎么办
宝宝几岁开始学小提琴比较合适
宝宝的手指短小能学钢琴吗
宝宝几岁可以学围棋

附录

婴幼儿疫苗接种时间表
各时期保健重点
主要传染病的潜伏期、隔离期及检疫期
营养缺乏的体征
不同月龄婴幼儿的玩具和图书
不同年龄儿童平均睡眠时间
婴幼儿体重、身长曲线表
怀孕14周多吃香蕉好不好
天热口干能否喝冰水
吃柠檬对胎儿有没有害处
孕期能不能吃西瓜
怀孕28周喝蜂蜜水好不好，怎么喝
孕妈妈是吃得越多越好吗
什么可以代替畜肉补充营养
孕妈妈偏食有什么危害
孕妈妈不宜吃热性香料调味品吗
孕妈妈不宜多喝冷饮吗
孕妈妈不宜吃过成过酸的食物吗
孕妈妈不宜长时间吃素吗
孕妈妈可以吃罐头食品吗
孕妈妈可以吃兔肉吗
孕妈妈皮肤瘙痒该如何饮食

第三章 孕期健康呵护

{孕期检查}

怀孕5周感觉不到胎儿的心跳是否正常
怀孕早期是否应做宫外孕排查
怀孕早期有没有必要做超声波检查
怀孕早期可以做超声波检查吗
怀孕多久可以测出胎儿是否健康
孕妈妈怎么推算预产期
哪些孕妈妈需要做产前诊断
孕期彩超发现有盆腔积液是否影响胎儿
用顶臀径如何正确估测孕周
孕妈妈何时进行孕期检查
什么是4D彩超
怀孕早期连续做两次超声波检查可以吗
胎儿颈部见u型压迹是什么意思
怀孕20周能不能做羊水穿刺

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

怀孕35周胎心正常值是多少
怀孕早期谷丙转氨酶偏高会不会有危害
怀孕12周有没有必要去做唐氏筛查
羊膜穿刺术有什么风险
何种胎位才是正常的
唐氏筛查具体怎么做
怀孕早期检查谷丙转氨酶偏高怎么办
孕期体检可及早发现胎儿肿瘤吗
孕期需不需要每月做超声波检查
怀双胞胎最早什么时候能检查出来
做唐氏筛查有什么意义
怀孕多久后能检查是否为宫外孕
检查胎儿是否畸形需要检查哪些内容
胎位在左枕前位能否自然分娩
怀孕20周需要做哪些孕检
为什么孕检项目要反复进行
孕妈妈一定要做的孕检
怀孕17周超声波检查显示16周怎么办
怀孕16周胎儿脐带绕颈1周怎么办
HcG过低是否说明胚胎质量不好
怀孕22周检查胎儿头大两周有问题吗
{孕期用药}
不小心服用药物怎么办
孕期哪些药物是安全的
咖啡因对孕妈妈有危害吗
哪些药物会造成胎儿先天缺陷
孕期能吃阿司匹林吗
被蚂蚁咬了该用什么药
孕期可以用眼药水吗
孕期一定不可服用药物吗
怀孕期间哪些疫苗是不安全的
孕期不适
怀孕4周时大腿根酸软是怎么回事
怀孕12周晚上睡觉头疼是怎么回事
怀孕早期腹痛无食欲是否正常
孕期乳头出水是否正常
怀孕期间乳房会不会一直发胀
怀孕8周为什么会腰酸
怀孕早期小腹偶尔抽疼是怎么回事
怀孕早期腰部酸痛是否为流产征兆
怀孕早期恶心无食欲能否服用维生素
怀孕早期腹部胀痛, 保胎对胎儿有无影响
怀孕32周用药会不会影响到产后哺乳
怀孕35周各项指标应该是多少
临近预产期腹部抽筋般疼痛是为什么
怀孕晚期出暗红色血是否正常
怀孕18周低热对胎儿有没有影响

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

产前没有乳汁排出会影响产后哺乳吗
孕期如何缓解胃烧胃胀症状
怀孕晚期乳房是否还会胀痛
怀孕15周胃胀无食欲是否正常
怀孕早期子宫积液是怎么回事
怀孕早期干呕和腹痛是否正常
怀孕20周肝胆酸高怎么办
怀孕早期一直打饱嗝想吐怎么办
怀孕16周仍呕吐怎么办
怀孕20周阴道出血怎么办
怀孕16周腹部左侧疼痛是怎么回事
怀孕25周怎么缓解嘴唇干燥起皮现象
怀孕20周为什么会右脚脚心、脚背筋疼
怀孕32周胎儿脐带绕颈两周怎么办
导致流产的原因有哪些
容易引起流产的药物有哪些
孕妈妈人工流产后要注意哪些事项
脐动脉血流比值升降对胎儿有无影响
孕期腰部扭伤对胎儿有没有影响
降压药对胎儿有何影响
孕期为何会皮肤瘙痒，如何缓解
怀孕晚期早上手指麻木是否正常
孕期全身乏力且血压低怎么办
怀孕晚期腰部总胀痛，能自然分娩吗
孕期缺铁性贫血对胎儿有危害吗
怀孕中期太阳穴阵阵抽痛怎么办
怀孕晚期外阴瘙痒分泌物增多怎么办
孕妈妈夏天腹泻的主要原因是什么
怀孕20周为什么会全身乏力且头疼
怀孕37周吃东西还恶心是怎么回事
孕妈妈排黑便会不会影响胎儿
孕期手脚肿痛是否正常
怀孕晚期尿蛋白偏高怎么办
孕期胃部不适是否正常
怀孕22周为什么会背痛坐立不舒服
怀孕晚期阴道出血怎么办
孕期腿疼是否正常
怀孕28周右侧腹股沟疼痛是否正常
子宫肌瘤对怀孕与分娩有没有影响
怀孕26周为什么会羊水浑浊
孕期皮肤瘙痒怎么办
怀孕晚期如何预防及改善水肿
怀孕31周下腹部疼痛是否正常
怀孕中期咳嗽厉害怎么办
怀孕20周还呕吐怎么办
孕妈妈如何避免小腿抽筋
子宫后位与腰疼有关系吗

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

孕妈妈在孕期为什么会静脉曲张
胆酸过高吃药对胎儿会不会有影响
身体不正导致腹部下方疼痛怎么办
左侧乳房疼会不会影响产后哺乳
肚脐右下方轻按产生痛感是否正常
怀孕13周口水中带血丝是否正常
怀孕20周体重增长慢是否正常
孕期鼻塞嗓子干痒怎么办
孕期如何预防腮腺炎
怀孕23周体重增加多少是正常值
怀孕38周腹部发硬有褐色分泌物怎么办
怀孕29周腹围、体重不增长是否正常
宫颈糜烂是否会影响自然分娩
孕期鼻子少量出血会不会影响胎儿
怀孕晚期晚上睡觉腿疼是怎么回事
孕妈妈睡觉腰疼怎么办
怀孕晚期右边头痛怎么办
临近预产期耻骨疼怎么办
怀孕3了周腹泻怎么办
怀孕32周羊水过多怎么办
预产期快到了胎动频繁是怎么回事
临近预产期肚脐痒且出水怎么办
怀孕32周为什么早晨会出现偏头疼
孕妈妈中暑怎么办
孕期牙疼怎么办
怀孕3了周血糖高且脚部水肿是否正常
孕期胳膊窝里长小疙瘩是怎么回事
怎样缓解怀孕期间的便秘
怀孕晚期胎位能否由臀位变回头位
怀孕12周得风疹会不会影响胎儿
怀孕22周得阴道炎怎么办
怀孕早期阴道出血是怎么回事
孕期上火耳鸣怎么办
孕妈妈感冒了怎么办
孕期扁桃腺发炎用什么药安全
患有乙肝的孕妈妈怎么办
过敏症会不会遗传
怀孕27周左侧胸口和背部痛是否正常
为什么孕期容易患痔疮
孕期感染了白色念珠菌怎么办
怀孕29周如何治疗孕妈妈失眠
侵蚀性葡萄胎应该如何治疗
孕妈妈弓形虫病毒感染有什么症状
孕期患了病毒性感冒对胎儿有没有影响
葡萄胎可以并发哪些疾病
患有真菌性阴道炎会影响分娩吗
孕妈妈糖尿病对胎儿有何危害

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

生殖器疱疹会不会遗传给宝宝
风疹病毒和感冒病毒对胎儿有何危害
患妊娠高血压综合征怎么办
孕期膀胱炎如何防治
孕期口腔溃疡怎么办

第四章 孕期指导

{胎儿变化}

何时能够知道胎儿的性别
什么时候有胎动
精子和卵子在哪里结合
月经消失初期, 身体有哪些变化
怀孕10周时胎儿的发育情况是怎样的
8~12周超声波检查包括哪些事项
怀孕早期胎儿的发育情况
怀孕早期没有胎动是否正常
24周的胎儿发育到什么程度
一级超声波和二级超声波有何区别
28周胎儿的发育情况是怎样的
怀孕30周有什么注意事项
胎儿的肺什么时候发育成熟
胎儿肺内没有液体能够发育吗
如何判断胎儿的肺是否发育成熟
胎儿的心脏什么时候发挥功能
胎儿的心脏和成人的不一样吗
胎儿的血液供给是从何而来呢
胎儿循环系统的发育过程是怎样的
胎儿的血液成分都有哪些
胎儿的血容量有多少
16周胎儿的发育情况是怎样的
胎盘到底是什么
什么决定胎儿的性别
多大的早产儿出生后可以吃东西
胎儿肾脏和膀胱的发育情况是怎样的
11周胎儿胰腺的发育会出现什么问题
神经管什么情况下会出现脊柱裂

.....
第五章 分娩坐月子

育儿篇

第一章 婴幼儿喂养
第二章 婴幼儿照料
第三章 婴幼儿健康保健
第四章 早期教育

.....
如何让宝宝爱运动
什么游戏适合宝宝的智力发育
宝宝几岁可以学游泳
什么样的游戏适合亲子共同进行

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

宝宝可以滑旱冰吗
宝宝可以玩滑板车吗
可以让宝宝玩兔子跳吗
宝宝几岁开始学舞蹈好呢
哪些户外游戏适合宝宝
哪些运动不适合宝宝
该不该让宝宝玩电脑
宝宝几岁可以学骑自行车
可以带宝宝玩小区健身器材吗
可以让宝宝参加拔河比赛吗
{能力开发}
怎样培养宝宝的毅力
怎样培养宝宝的自信心
怎样培养宝宝的发散性思维
怎样培养宝宝的创造性思维
怎样让宝宝学会与人分享
怎样培养宝宝对他人的信任感
怎样训练宝宝的观察力
怎样培养宝宝的责任感
怎样培养宝宝对事物的专注力
怎样培养宝宝的自我保护意识
怎样培养宝宝信守诺言
怎样培养宝宝的逻辑思维能力
怎样培养宝宝的注意力
老人带宝宝会不会影响宝宝的启蒙教育
怎样培养宝宝思维的有序性
怎样培养宝宝独立思考的能力
用筷子有利于宝宝大脑发育吗
怎样培养宝宝动手能力
怎样培养宝宝节俭的美德
怎样培养宝宝良好的卫生习惯
怎样提高宝宝的辨别能力
怎样培养宝宝的实践能力
怎样培养宝宝乐观的心态
怎样培养宝宝做事的主动性
怎样培养宝宝自己解决问题的能力
怎样培养宝宝的耐心
让宝宝多与同伴交往好吗
怎样对待宝宝的好奇心
怎样培养宝宝的表达能力
为什么宝宝会缺乏责任感
3岁是塑造宝宝性格的关键时期吗
怎样开发宝宝对其他事物的兴趣
{行为与对策}
宝宝不爱说话怎么办
宝宝老爱趴在地上玩怎么办
宝宝同大宝宝打架怎么办

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

宝宝快1周岁了,还不会说话怎么办
怎样教育“喜新厌旧”的宝宝
发现宝宝爱摸小鸡鸡该怎么处理
宝宝爱吮吸嘴唇怎么办
宝宝爱假哭怎么办
6岁的宝宝言行成人化正常吗
如何应对说谎话的宝宝
宝宝总是影响我开车怎么办
电视上出现亲密镜头时怎么办
宝宝撕书怎么办
宝宝为什么爱伸舌头-
怎样改正宝宝在课堂上搞小动作的习惯
宝宝不愿意与同龄人玩耍怎么办
宝宝的自卑心理是如何产生的
宝宝模仿入迷怎么办
宝宝自私是天生的还是后天造成的
宝宝在老人面前特别任性怎么办
如何纠正宝宝的夹腿综合征
宝宝语速特别快发音不清楚怎么办
宝宝吃饭速度很慢怎么办
宝宝不喜欢陌生环境怎么办
宝宝爱咬东西是怎么回事
宝宝为何好在人前炫耀
宝宝性格很偏激怎么办
宝宝喜欢吃手指甲怎么办
5岁宝宝总是提要求,怎么应付
宝宝淘气怎么教育
宝宝不让人摸他的“小鸡鸡”怎么办
宝宝总喜欢花钱买零食怎么办
3岁男宝宝总尿湿裤子是什么原因
如何引导宝宝对数字的兴趣
宝宝为什么把自己的皮肤抠破
怎么让宝宝主动和别人玩
宝宝在幼儿园不爱上厕所怎么办
怎么改掉宝宝尿床的坏习惯
可以让宝宝提前上小学吗
宝宝说梦话还有梦游症状该怎么办
宝宝穿着太过讲究该如何正确引导
宝宝6岁还尿床怎么办
宝宝总用绳子缠自己怎么办
怎样纠正宝宝的不良行为
宝宝喜欢和陌生人搭话怎么办
宝宝任性哭闹怎么办
如何改掉宝宝的犟脾气
宝宝犯错误该不该打
宝宝不好好回答问题怎么办
如何让宝宝做事有计划

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

如何消除宝宝的嫉妒心
怎么让宝宝不乱丢垃圾
是否应该教育宝宝男女有别呢
宝宝犯了小错误可以惩罚他吗
宝宝学习不积极且贪玩该怎么办
如何让宝宝养成定时定量进餐的习惯
宝宝总爱问问题,我该怎么回答他
宝宝总是很霸道怎么办
宝宝总是缺乏安全感怎么办
宝宝遇到困难就退缩怎么办
如何培养宝宝了解他人的感受
宝宝粗心怎么办
爸爸不在身边怎么培养男宝宝的性格
怎样对宝宝进行精神奖励
如何教会宝宝认错和道歉
为什么宝宝会出现逆反行为
怎么培养宝宝的自尊心
管教宝宝是宽松好还是严紧好呢
宝宝不会和小朋友相处怎么办
怎样让宝宝把事情做完
宝宝只能表扬不能批评怎么办
宝宝在公共场合哭闹怎么办
宝宝不爱自己独立行走怎么办
宝宝脾气“坏”喜欢打人怎么办
如何应对宝宝的逆反行为
宝宝很调皮怎么办
如何培养宝宝正确的金钱观念
两个宝宝在一起就会吵架怎么办
宝宝特别爱哭闹怎么办
妈妈可以陪宝宝做作业吗
奖励太频繁好吗
该惩罚说实话的宝宝吗
宝宝太自我怎么办
如何与生气的宝宝沟通
我们经常出差宝宝舍不得怎么办
宝宝“人来疯”怎么办
如何培养宝宝帮忙做家务
如何让宝宝学会克服困难
宝宝经常闹脾气怎么办
要不要揭穿宝宝的谎言
如何应对宝宝在群体生活中遇到的问题
宝宝喜欢在墙上乱画怎么办
对腼腆型的宝宝要怎么教育
宝宝开始会攀比了怎么办
宝宝承认错误但又不改怎么办
如何改善亲子关系
宝宝不听话怎么办

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

宝宝玩游戏总是想要赢怎么办
宝宝转学后情绪低落怎么办
宝宝已经8个月了,不会爬怎么办
宝宝无法面对失败怎么办
亲人去世了,宝宝变得焦虑怎么办
宝宝不爱吃肉,总爱出汗怎么办
可以用食物作为奖惩的手段吗
如何对待双胞胎宝宝
{幼儿入园}
宝宝语言能力差可以上幼儿园吗
上幼儿园学的东西越多越好吗
宝宝上幼儿园是否该学英语
宝宝情绪突然发生变化怎么办
宝宝很多事都不懂,能上幼儿园吗
宝宝在幼儿园不吃饭怎么办
该怎么给宝宝选择幼儿园
入园后宝宝不爱集体活动怎么办
宝宝在幼儿园吃饭都要老师问怎么办
混龄班就是蒙台梭利教育模式吗
幼儿园老师批评宝宝该怎么办
宝宝不愿意去幼儿园怎么办
为何长假后宝宝不愿上幼儿园
宝宝突然不爱去幼儿园怎么办
宝宝在幼儿园被咬伤怎么办
宝宝依赖妈妈不愿上幼儿园怎么办
宝宝说老师打了他怎么办
担心宝宝在幼儿园受欺负怎么办
宝宝是上全托好还是日托好呢
宝宝性格内向能去幼儿园吗
如何消除宝宝对老师的偏见
宝宝总在幼儿园尿床怎么办
宝宝为什么怕老师
宝宝入园需要准备些什么
到幼儿园后我们一走宝宝就哭怎么办
宝宝在幼儿园睡觉喜欢抓被角怎么办
宝宝在幼儿园不爱上厕所怎么办
宝宝一定要上幼儿园吗
宝宝在幼儿园不午睡怎么办
宝宝上幼儿园回家后哭闹怎么办
宝宝在幼儿园不服管怎么办

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

章节摘录

[问] 孕妈妈过了早孕反应期, 便会食欲大增, 吃哪些零食有利于胎儿的发育呢?

(来自火连网友) [答] 介绍10种能增加营养的零食: 1.核桃 核桃是一种营养价值非常高的食物, 它含有丰富的维生素E、亚麻酸以及磷脂等, 尤其亚麻酸, 它对促进大脑的发育很重要。

但核桃中的脂肪含量非常高, 孕妈妈应适量吃, 吃得过多必然会因热量摄入过多而造成肥胖, 进而影响孕妈妈正常的血糖、血脂和血压。

2.无花果 无花果富含多种维生素和果糖以及葡萄糖等。能健胃润肠, 催乳, 防止便秘, 是孕期的绝佳零食。

3.酸奶 酸奶里面含益生菌, 可以帮孕妈妈调理肠胃, 同时又富含蛋白质, 是补充蛋白质很好的来源。

4.大枣 大枣中含有丰富的维生素C, 做成红枣粥来喝不仅能美容还能补铁, 所以大枣是不错的孕期零食。

但是大枣也不能吃得太多, 否则很容易使孕妈妈胀气。

5.全麦面包 全麦面包不仅能够增加孕妈妈体内的膳食纤维, 还能补充全面的营养, 有便秘问题的孕妈妈可以尝试把它作为零食。

6.葡萄干 葡萄干能补气血, 利水消肿, 并且含铁量非常高, 能有效预防孕期贫血和水肿。但要注意, 有些胖的孕妈妈以及患有妊娠糖尿病的孕妈妈不能吃葡萄干。

7.奶酪 奶酪中含有丰富的蛋白质、B族维生素、钙以及多种有利于孕妈妈吸收的微量营养素。天然奶酪中的乳酸菌有助于妈妈的肠胃对营养的吸收。

另外, 奶酪吃多了也不会发胖。

8.板栗 板栗有健脾养胃、补肾强筋、活血止血的功效, 并且含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、多种维生素等营养成分。

孕妈妈常吃板栗, 不仅健身壮骨, 还有利于骨盆的发育成熟, 消除孕期的疲劳。

9.苹果 苹果不但口味酸甜香脆, 而且还有构成胎儿骨骼及牙齿所必需的成分, 能防治孕妈妈的骨质软化症。

另外苹果的香气还可治疗情绪的抑郁, 对便秘的孕妈妈也大有好处。

10.海苔 海苔热量很低, 纤维含量很高。

海苔还浓缩了紫菜当中的各种B族维生素, 特别是核黄素和烟酸的含量十分丰富。

对孕妈妈来说海苔是不错的零食。

但孕妈妈在选择海苔时, 一定要选择低钠盐类的, 尤其在怀孕期间有高血压或水肿的孕妈妈, 更应该严格控制对于钠的摄取。

[问] 怀孕后有哪些饮品不能喝呢?

(来自呼和浩特网友) [答] 孕妈妈不宜喝的饮料有下列4种: 1.咖啡因类饮料 可乐中所含的咖啡因能迅速通过胎盘作用于胎儿, 使胎儿受到不良影响。

通过实验发现, 咖啡因能使实验动物发生腭裂、脚或脚趾畸形, 甚至脊柱裂、无下颌、无眼、骨化不全、发育迟缓等现象。

2.浓茶 孕妈妈常喝浓茶对胎儿骨骼发育有影响, 因为浓茶中含有较多的咖啡因和鞣酸, 鞣酸会妨碍铁的吸收, 导致孕期贫血或贫血治疗困难。

3.冰镇时间过长的饮料 冷饮会使孕妈妈胃肠血管痉挛、缺血, 出现腹胀、胃痛等症状。另外胎儿对冷刺激敏感, 孕妈妈喝太冷的饮料会使胎儿躁动不安。

4.碳酸饮料 孕妈妈饮大量的碳酸饮料会消耗一些铁质, 因为碳酸饮料中的磷酸盐进入肠道后会与食物中的铁发生反应, 产生对人体无用的物质, 所以孕妈妈不宜多喝, 如果多喝可能会导致贫血。

[问] 我患了妊娠糖尿病, 该如何控制饮食呢?

(来自北京网友) [答] 调节饮食是妊娠糖尿病患者控制血糖的重要途径, 但是这并不意味着要限制主食。

碳水化合物是人体制造热量的重要来源, 还能维持脂肪、蛋白质等物质的正常代谢, 对改善胰岛素等

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

的调节具有重要的意义。

有的孕妈妈会担心自己的血糖高，就采取任意减少饭量，甚至不吃饭的方法来控制血糖，这种做法是非常不明智的，甚至可能会造成严重的后果。

建议尽量选择膳食纤维含量较高的主食，或者粗细粮搭配，更有利于血糖的控制，如以糙米或五谷饭取代白米饭，早餐选用全麦面包等。

一般情况下，妊娠期糖尿病患者怀孕早期需要的热量和孕前大致相同，到怀孕中期后，每周应增加3%~8%的热量，其中碳水化合物占一半，主要以谷类、豆类为主；蛋白质占1/4左右，以牛奶、豆浆、禽、蛋、鱼为主。

另外，“糖妈妈”应多吃维生素含量高的绿叶蔬菜，水果选用含糖量低的草莓、猕猴桃等，尽量避免食用含糖量高的哈密瓜、龙眼、荔枝以及甜点。

每位孕妈妈的身体情况不同，每天摄入和消耗的能量也不一样，还应请医生和营养师根据其体重、身高、孕龄等情况，制订“个性化”的食谱。

P60-61

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

编辑推荐

怀孕是每一位女性生命中最幸福的时光，因为此刻自己的身体中正孕育着一个新的生命。这个新生命是和自己爱人的爱情结晶。

《今日孕产育儿十万个怎么办》对于妈妈经常遇到的问题都进行了详尽的讲解。内容从准备怀孕到分娩再到产后育儿，所有妈妈容易遇到的问题全部包含其中。相信对于每一位妈妈来说本书都能给予你从怀孕到育儿的全程指导。本书由张小飞、张小平主编。

<<今日孕产育儿十万个怎么办>>

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>