

<<十月怀胎百科全书>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎百科全书>>

13位ISBN编号：9787542755582

10位ISBN编号：7542755587

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：岳然 著

页数：379

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>

<<十月怀胎百科全书>>

内容概要

《百科全书系列：十月怀胎百科全书（权威版）》具有以下鲜明的特色：
全面：图书内容囊括了孕期生活、坐月子知识、产后恢复以及科学育儿的方方面面，有了这样一个“孕产育儿知识百科全书”帮手的协助，相信准妈妈和准爸爸可以更轻松、更安心地度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

权威：国家级著名孕产专家联合打造，真诚推荐。

涵盖最详细的孕前准备方案，最权威的孕期生活指导，最科学的先进育儿理念，最可行的实用育儿方法，由专家为您的孕产育儿全程保驾护航。

实用：既有理论内容，又有相关问题的解决方法，实用、亲切、贴心，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

轻松：我们希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导，陪您轻松快乐地走过孕产育全程，培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

书籍目录

Part 1 做好孕前准备, 预订一个健康聪明的宝宝 需要特别关注的受孕常识 怎样培育健康的精子 怎样培育健康的卵子 月经不调影响受孕, 如何调理 错过了最佳受孕年龄怎么办 如何测算排卵期 饮食调整和营养储备 如何判断自己缺乏哪类营养素 哪些不良饮食习惯要改掉 补充维生素E可以帮助受孕吗 锌能提高精子质量, 准爸爸如何补 孕前应该如何补叶酸 生活习惯和健康准备 如何将作息调整到良好状态 增强体质, 孕前如何运动 养宠物如何避免感染弓形虫 停用避孕药后改用什么避孕方法好 怎样提高准妈妈的受孕概率 Part 2 孕1月指导 妊娠期身体变化 母体变化与保健 怀孕后身体会发生哪些明显变化 用早孕试纸验孕准确吗 如何选择合适的产检医院 怀孕期间需要做哪些检查 如何避免胎宝宝发育畸形 孕期如何预防感冒 孕期感冒后能不能用药 怎样照顾好患感冒的准妈妈 准妈妈皮肤过敏了怎么办 饮食营养跟进 孕早期的饮食原则是什么 孕期容易缺乏的营养素有哪些 准妈妈饮食怎样保证充足的热能 准妈妈如何摄入糖类 准妈妈每天应补充多少优质蛋白 准妈妈忌食或少食的食物有哪些 准妈妈喝水有什么需要注意的 准妈妈如何吃水果更健康 孕早期吃核桃和芝麻为准妈妈补充脂肪 准妈妈如何选择牛奶 吃素的准妈妈如何保证孕期营养 准妈妈春季养胎饮食要点 准妈妈夏季养胎饮食要点 准妈妈秋季养胎饮食要点 准妈妈冬季养胎饮食要点 日常起居与运动 准妈妈该如何保证自己的休息质量 准妈妈睡午觉要注意什么 准妈妈怎样挑选床上用品 如何打造健康无污染的居室环境 准妈妈如何避免二手烟的危害 准妈妈化妆要注意什么 生活中的辐射源有哪些 准妈妈如何选择防辐射服 经常使用电脑的准妈妈需要注意什么 孕早期可以进行性生活吗 孕期做运动有哪些好处 孕期准妈妈适合做哪些运动 成功胎教与情绪调节 胎教对胎宝宝有哪些好处 常用的胎教方法有哪些 准妈妈如何做角色转变的准备 如何调整好情绪, 远离孕期抑郁 准妈妈如何为胎宝宝唱歌 准爸爸如何做胎教的好配角 散步, 孕1月最好的运动胎教

Part 3 孕2月指导 Part 4 孕3月指导 Part 5 孕4月指导 Part 6 孕5月指导 Part 7 孕6月指导 Part 8 孕7月指导 Part 9 孕8月指导 Part 10 孕9月指导 Part 11 孕10月指导 Part 12 分娩细节全关注 Part 13 产后坐月子指导

章节摘录

版权页：插图：孕吐期间怎样保证准妈妈的营养 食欲缺乏、恶心呕吐、偏食挑食、发困乏力、头晕倦怠等是妊娠呕吐的反应，少数准妈妈呕吐频繁，吃什么吐什么，体重明显下降。

为了缓解恶心的症状，可以从饮食上加以调节，保证准妈妈的营养。

轻度妊娠呕吐如何饮食 以少食多餐代替三餐，想吃就吃，多吃富含蛋白质和维生素的食物。

饭前少饮水，饭后足量饮水，能喝多少就喝多少。

可吃流质、半流质食物。

重度妊娠呕吐如何饮食 多吃清淡食品，少吃油腻、过甜和辛辣的食品。

可吃营养价值比较高的藕粉、豆浆、蛋、奶等。

要细嚼慢咽，每一口食物的分量要少，要完全咀嚼。

可缓解孕吐又有营养的食物 饮料：柠檬汁、苏打水、热奶、冰镇酸奶、纯果汁等。

谷类食物：面包、麦片、绿豆大米粥、八宝粥、玉米粥、煮玉米、玉米饼子、玉米菜团等。

奶类：奶类营养丰富，又不占很大的胃内空间。

如果不爱喝鲜奶，可喝酸奶，也可吃奶酪、奶片、黄油等。

蛋白质：以清炖、清蒸、水煮、水煎、爆炒为主，尽量不采用红烧、油炸、油煎、酱制等味道厚重的烹饪方法。

如水煎蛋、水煮饺、水煮肉片、清蒸鱼、水煮鱼、糖醋里脊等。

蔬菜水果类：各种新鲜的蔬菜，可凉拌、素炒、炆凉菜、醋熘，清炖萝卜、白菜肉卷等是准妈妈很好的菜肴；多吃新鲜水果或水果沙拉，也是缓解孕吐的有效方法。

贴心提示 孕期准妈妈进食的嗜好会有所改变，喜酸喜辣，可以适当地吃酸、吃辣。

但同时应适当地吃些偏碱性食物，防止酸中毒。

怎么判断自己是否缺乏营养 准妈妈都很关心自己的营养是否跟得上，会不会影响胎宝宝的健康。

那么，如何知道自己是否缺乏营养呢？

准妈妈可以通过以下症状来判断头发干燥、变细、易断、脱发 可能是缺乏蛋白质、脂肪酸、锌。

缺少这些营养可以多吃黑芝麻和核桃。

黑芝麻中含有丰富的油酸、棕榈酸、维生素E、叶酸、蛋白质、钙等多种营养物质；而核桃则含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质、油脂、糖类等多种营养元素，经常食用黑芝麻和核桃能够让头发乌黑亮泽。

另外，还要多吃水果和鱼类。

<<十月怀胎百科全书>>

编辑推荐

《十月怀胎百科全书(权威版)》既有理论内容,又有相关问题的解决方法,实用、亲切、贴心,是广大父母孕育宝宝的理想读物。

希望用最有趣的胎教方法、最贴心的孕期提示、最具操作性的育儿指导,陪您轻松快乐地走过孕产育全程,培育一个更高智商、更高情商的宝宝。

<<十月怀胎百科全书>>

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>