

图书基本信息

书名：<<幸福孕程周周必读-母婴直通车系列>>

13位ISBN编号：9787510109027

10位ISBN编号：7510109027

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口出版社

作者：梁毓

页数：299

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>

内容概要

本书专业知识覆盖面广，内容丰富、理论性与可操作性融为一体。亲切的语言、生动有趣的画面、新颖的编排，具有很强的吸引力和感染力，给人视觉一种全新的冲击力。本书立足于家庭使用，简明扼要，通俗易懂，是每一位女性孕程中的好帮手、好老师、好朋友。

书籍目录

Part 1 我的孕育，我做主

孕前3个月

制订宝贝计划

和爱人商量是否要孩子

具备积极的生育态度

打造良好的外环境

安全的室内环境有利于优生

生活应该进入“慢”状态

做好孕前规划

预约个健康宝宝需提前做好10个规划

怀孕前做好经济规划(参考价)

孕前规划不可忽略的事宜

创造优生宝宝需保持正常体重

这些特殊工种的备孕女性要提前调离岗位

孕前2个月

孕前营养好，让宝宝更出色

吃出宝宝好肤色

培育光泽油亮的乌发

保证胎宝宝眼睛正常发育

打造宝宝的强健筋骨

让宝宝更加聪明伶俐

孕前营养储备

男性孕前营养储备

女性孕前营养储备

特别推荐的维生素

叶酸——提前补充效果好

维生素E——助孕好帮手

孕前饮食须忌口

不同体质特征的备孕女性饮食调理方案

汉方药草助你提升孕力

推荐男性壮阳中药

推荐女性滋阴中药

孕前1个月

孕前健康检查

孕前男性身体普查

孕前女性身体普查

遗传咨询

宝宝的血型遗传

常见遗传病

为优生选择一家医院

选择什么样的医院

选择什么样的医生

专题一 孕期如何补，孕前早知道

孕期营养品的补充建议

营养品的补养原则

专题二 安全避孕有方法

如何正确使用避孕套

如何正确使用外用避孕药

.....

Part 2 新生命的旅程开始了

Part 3 孕中期，感受生命的跳动

Part 4 孕晚期，胎宝宝和孕妈妈的最后一关

章节摘录

版权页：插图：黑色水果的黑色表皮中含有较多营养成分，孕妈妈应该经常食用。

黑色水果之所以呈现出黑色外表，是因为它含有丰富的色素类物质，例如原花青素、叶绿素等，这类物质可以提高孕妈妈机体免疫力。

在食用时，最好将水果完全清洗干净，连皮一起吃。

桑葚。

孕妈妈常食用桑葚，可以增强身体免疫、促进造血红细胞生长、防止动脉及骨骼关节硬化、促进机体新陈代谢。

乌梅。

乌梅含有丰富的维生素B2、钾、镁、锰、磷等。

现代药理学研究认为，“血液碱性者长寿”，乌梅是碱性食品，因为它含有大量有机酸，经肠壁吸收后会很快转变成碱性物质，是孕妈妈不错的开胃食品。

此外，乌梅所含的有机酸还能杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌。

黑葡萄。

黑葡萄的保健功效比较好，它含有丰富的钙、钾、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C等，还含有多种人体所需的氨基酸，孕妈妈常食黑葡萄对神经衰弱、孕早期疲劳过度大有裨益。

把黑葡萄制成葡萄干后，糖和铁的含量会更高，是孕妈妈贫血的滋补佳品。

黑加仑。

黑加仑含有丰富的维生素C、磷、镁、钾、钙、花青素、酚类物质。

孕妈妈常食用黑加仑可以预防痛风、贫血、水肿、关节炎、风湿病、口腔和咽喉疾病。

多吃黄红色蔬果让孕妈妈晒不黑夏日炎炎，本来就不是很好的皮肤由于被阳光洗礼后，黑上加黑，怎样才能让我们的皮肤也能跟白雪公主媲美呢？

那我们赶快拿出皇后的魔镜出来，让它告诉我们答案。

要想晒不黑，除做足户外防晒的准备，还应从“内在”加强防晒，常吃“防晒”食物。

“防晒”食物。

可以提高皮肤的抗氧化力，帮助清除自由基。

孕妈妈应适量摄取黄红色蔬果。

如胡萝卜、西红柿、木瓜、白薯、南瓜、空心菜、橘子、柿子、樱桃、草莓等，多含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质，有助于抗氧化，增强皮肤抵抗力。

西红柿是最好的防晒食物。

西红柿富含抗氧化剂番茄红素，每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。

西红柿熟吃比生吃防晒效果更好。

同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效。

西瓜含水量丰富，特别适合补充人体水分的损失。

它还含有多种具有皮肤生理活性的氨基酸，易被皮肤吸收，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

编辑推荐

《母婴直通车:幸福孕程周周必读》：孕期40周。

周周有计划，准妈妈怀孕后的周记式保健指导，孕期饮食、体质调理、胎教全方位指导，最适合中国准妈妈的孕育之道。

十月怀胎，幸福与不安与准妈妈携手相随。

准妈妈怎样才能度过这280天？

怀孕了，准妈妈该怎么吃？

准爸爸在胎教中担任着什么样的角色？

怎样才能生育一个超人一等的健康宝宝？

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>