第一图书网, tushu007.com

<<图解怀孕宜忌大百科>>

图书基本信息

书名：<<图解怀孕宜忌大百科>>

13位ISBN编号：9787534141119

10位ISBN编号：7534141117

出版时间：2011-7

出版时间：范秀华 浙江科学技术出版社 (2011-07出版)

作者：范秀华

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

内容概要

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子能够健康活泼、智力超群，能够承托他们所寄予的厚望，成为他们的骄傲。
经过十个月的精心准备，腹中的宝宝才呱呱坠地。
《图解怀孕宜忌大百科（最新双色版）》中篇详细介绍孕期准妈妈每月身体变化和宝宝发育状况，针对孕期饮食、衣着、居家、运动、胎教等方面，讲解孕期保养事项，指导孕妈眯按时产检，同时针对孕期常见不适与异常，讲解具体的应对摧施。
《图解怀孕宜忌大百科》注重文字和图片的结合，以科学、严谨、富有亲和力的文字向读者说明各种孕期常见现象的处理方法，以温馨可爱的图片告诉读者孕育并非充满痛苦而是饱含喜悦的过程。
相信在《图解怀孕宜忌大百科（最新双色版）》的指导下，您一定会孕育一个健康、聪明的宝宝。

<<图解怀孕宜忌大百科>>

书籍目录

上篇 孕前宜忌——健康宝宝从孕前开始塑造第一章 不可不知的好孕细节第一节 迎接天使的到来，你们准备好了吗孕前体检有关知识影响优生的因素孕前应做的生理准备孕前应做的心理准备孕前需有充裕的经济准备受孕应具备的条件第二节 避开雷区，创造最佳受孕条件应避免怀孕的情况应避免从事的工作孕前不可服用安眠药受孕要避开人体低潮期避孕停药后不可立即怀孕新婚不可立即怀孕避孕期间不宜怀孕长期服用药物的妇女不宜立即怀孕早产及流产后不宜立即受孕贫血妇女暂忌怀孕第三节 关注细节，让你抓住幸“孕”的尾巴提高性生活质量如何避免畸形儿女性最宜生育的年龄男性最宜生育的年龄忌过早生育不宜过晚生育最佳怀孕时间最佳受孕季节创造良好的受孕环境第二章 孕前衣食住行全攻略第一节 孕前居家也要“有法可依”孕前忌养猫孕前宜排毒孕前忌饮酒孕前忌抽烟宜营造舒适的居室环境忌家庭装修总室内养花草宜注意空调使用忌穿紧身牛仔裤孕前忌照x光孕前慎用药物孕前不宜过度疲劳第二节 孕前饮食红绿类营养宜全面均衡宜避免各种食物污染禁忌不合理饮食宜多吃的食物忌食棉子油……第三章 妈妈健康，宝宝受益中篇 孕期宜忌——好孕让你驶入幸福的快车道第一章 饮食宜忌红绿灯第二章 孕期生活保健一点通第三章 解除孕程中的烦心疙瘩第四章 魔法胎教爱心坊第五章 孕期疾病料理有妙招第六章 让小天使在幸福中诞生下篇 产后宜忌——特别的关爱给特别的你第一章 新妈妈健康呵护蜜语第二章 奠定宝宝健康成长的基石

章节摘录

版权页：插图：怀孕前，夫妻双方尤其是女方，若经常食用高糖食物，可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病病人；怀孕后，由于体内胎儿的需要，孕妇摄食量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。
孕期糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，更重要的是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。
宝宝出生后，孕妇成为典型的糖尿病病人，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍病人。
美国哈佛大学医学院的专家们发现：男性饮用可乐型饮料，会直接杀伤精子，从而影响男子的生殖能力。
受伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形，或先天性不足。
专家们同时奉劝新婚女子少饮或不饮可乐型饮料，因为多数可乐型饮料中都含有较高成分的咖啡因。
咖啡因在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，对胎儿的中枢神经系统造成损害，影响胎儿的智力发育，危及胎儿的大脑、心脏等器官，同样会造成胎儿畸形或先天性疾病。
另外，即使婴儿出生后，哺乳的母亲也不能饮用可乐型饮料，因为咖啡因也能随乳汁间接进入婴儿体内，危害婴儿的健康。
孕妇如果大量喝汽水，饮料中的碳酸不但会影响孕妇自身对于铁质的吸收，还会使胎儿缺钙、缺铁。
喝咖啡和饮酒的女性，怀孕的概率比不喝咖啡和不饮酒的女性低一半。
如果只喝咖啡，女性怀孕的概率会不会降低呢？
多项大规模的严谨研究，倾向于主张咖啡因对女性本身的怀孕概率并没有影响，但是可能加强了其他因素（如抽烟、喝酒）的影响程度。

编辑推荐

《图解怀孕宜忌大百科(最新双色板)》妇产专家精心打造，优生优育最佳指导。
汇集孕育精华特别推荐。
孕期须知的好“孕”守则，孕期谨慎调入饮食陷阱。

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