

<<怀孕十月分娩同步指导>>

图书基本信息

书名：<<怀孕十月分娩同步指导>>

13位ISBN编号：9787534143090

10位ISBN编号：7534143098

出版时间：2011-12

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：范秀华

页数：382

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>

<<怀孕十月分娩同步指导>>

内容概要

范秀华编著的《怀孕十月分娩同步指导》语言通俗，内容丰富，涉及知识广，由孕前准备、孕期生活、分娩过程三大部分组成，系统详细地介绍了整个孕期生活的方方面面，是你解决烦恼的“百宝箱”。

当你在孕育路上遇到了烦恼，当你感到无助的时候，甚至是你悠闲地喝着下午茶的时候，翻开此书都能细细品味！

只愿我们的努力能给你带去必要的帮助!最后，祝愿所有的妈妈幸福、快乐！

<<怀孕十月分娩同步指导>>

书籍目录

上篇 孕前，铺好生命旅程的平坦之路

中篇 孕期，打造生命萌动的优良土壤

下篇 分娩，诞生生命奇迹的美妙时刻

<<怀孕十月分娩同步指导>>

章节摘录

版权页：插图：但是，孕妈妈经常有内热，如果再常吃这些热性香料则不利。

怀孕期间，体温相应增高，肠道也较干燥，而热性香料其性大热且具有刺激性，很容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥，出现便秘或粪石梗阻。

肠道发生便秘后，孕妈妈必然用力屏气解便，这就会引起腹压增大，压迫子宫内的胎宝宝，极易造成胎动不安和发育畸形，或者出现羊水早破、自然流产、早产等不良现象。

所以，孕妈妈绝对可多食热性香料。

18 不宜偏食、挑食 几乎每个人都有自己特别喜欢吃的一种或几种食物，也会有某些食物不喜欢吃。

所以，在日常饮食中就容易形成偏食、挑食。

偏食、挑食对人的健康不利，对孕妈妈更为不利。

因为孕妈妈在妊娠反应时或整个孕期偏食、挑食，就会造成人体中某些营养素的过剩，而另一些营养素缺乏，不利于自身和胎宝宝的健康和发育。

孕妈妈和胎宝宝需要多样化的营养物质，需要各种营养素的平衡。

所以，孕妈妈应该尽量使食物多样化，来满足身体的需要。

如果因为妊娠反应，确实吃不下某些食物，或者由于自己体质，对某些有价值的食物过敏，就要想办法更好地进行食物搭配，弥补可能缺少的营养素。

(1) 不吃肉和动物油可能引起蛋白质不足，影响人体所需的维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素的吸收。

此时要更多食用鸡蛋、豆类、豆制品等。

(2) 不吃鸡蛋 鸡蛋里含有维生素D，它能协助人体对钙进行吸收，长期缺乏维生素D，也会造成孕妈妈和胎宝宝缺钙。

此时要更多食用坚果和动物骨髓。

(3) 不吃青菜会造成维生素C、矿物质、纤维素等缺乏，出现坏血症和便秘。

此时要更多食用维生素C多的水果，并适量增加粗粮制作的主食。

总之，孕妈妈饮食应该是多样化、全面化的，任何偏食、挑食都不利于机体吸收全面营养。

19 不宜过多饮茶 孕妇如果喝茶太多、太浓，特别是饮用浓红茶，会对胎儿造成危害。

茶叶中含有2%~5%的咖啡因，每500毫升浓红茶水大约含咖啡因0.06毫克，如果每日喝5杯浓茶，就相当于服用0.3~0.35毫克的咖啡因。

咖啡因具有兴奋作用，服用过多会刺激胎动增加，甚至危害胎儿的生长发育。

日本专家的调查也证实，孕妇若每天饮5杯浓红茶，就可能使新生儿体重减轻。

此外，茶叶中还含有多量的鞣酸，鞣酸可与孕妇食物中的铁元素结合成一种不能被机体吸收的复合物。

孕妇如果过多地饮用浓茶，还有引起贫血的可能，也将给胎儿带来患先天性缺铁性贫血的隐患。

科学家们进行过多次对照试验，用三氯化铁溶液作为铁质来源给人服用，发现饮白开水者铁的吸收率为21.7%，而饮浓茶水者，铁的吸收率仅为6.2%。

因此，孕期的妇女最好不要饮茶，或只饮少量淡茶为宜。

<<怀孕十月分娩同步指导>>

编辑推荐

《怀孕十月分娩同步指导(精美双色版)》对孕产妇在怀孕的每一个阶段进行不同侧重面的同步指导，对怀孕十月过程的各个方面的问题进行了详细的解答，具有很强的知识性、指导性和针对性。

<<怀孕十月分娩同步指导>>

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>