第一图书网, tushu007.com

<<10月怀胎必备全书>>

图书基本信息

书名：<<10月怀胎必备全书>>

13位ISBN编号：9787537552936

10位ISBN编号：7537552932

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：317

字数：265000

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

<<10月怀胎必备全书>>

内容概要

本书主要针对不同妊娠月份，从母体变化与胎儿发育、居家生活保健细节、孕期饮食与营养、孕期胎教优生方案、孕期常见疾病与用药、孕期心理与不适症状的调适、妇产专家孕期监护与指导等7方面，给予准妈妈全方位的怀孕分娩指导。
除外，还对新妈妈怎样坐月子提供了详细指导。

作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

<<10月怀胎必备全书>>

书籍目录

前插页：
十月怀胎日程表
孕期产检计划表
怀最棒一胎，你准备好了吗
了解遗传与优生知识
小宝宝会继承些什么
如何优化你的遗传基因
哪些夫妻有必要去做遗传咨询
预防出生缺陷的措施
夫妻血型不合怀孕要谨慎
选择最佳的怀孕时机
别错过了最佳生育年龄
生病时不宜怀孕
停药多久后怀孕才安全
流产后多长时间可再怀孕
孕前检查与用药禁忌
何时进行孕前检查
备孕女性的体检内容
备孕男性的体检内容
怀孕前为什么要看牙医
孕前需注射的几种疫苗
孕前不可随意用药
丈夫用药不慎也会影响胎儿
孕前身心调整与财力准备
孕前3个月必须调离的工作岗位
优生需避开的生活习惯
孕前适宜做哪些运动来增强体质
备孕期需停用的避孕方式
养宠物时怎样避免感染弓形虫
怀孕的心理准备不容忽视
做好怀孕的财力准备
孕前饮食优生方案
为优生需重点补充哪些营养素
孕前需改掉哪些不良饮食习惯
长期服避孕药的女性应多喝牛奶
停服避孕药后要多吃哪些食物
孕前补充叶酸需注意细节
男性要多吃提高精子质量的食物
喜迎妊娠到来
了解受孕的生理过程
怎样计算排卵期
怎样的性爱可提高受孕概率
生男生女，能选择吗
双胞胎和多胞胎是如何形成的
怀孕第1个月：崭新生命悄然开始

<<10月怀胎必备全书>>

母体变化与胎儿发育
居家生活保健细节
怀孕了会有什么感觉
初次怀孕的注意事项
如何用早孕试纸自己验孕
孕期应选用什么样的床上用品
孕期饮食与营养
怀孕第1个月的营养要点
怀孕第1个月的推荐食谱
孕早期别忘了补充叶酸
怀孕了要注意补充优质蛋白质
准妈妈怎样吃鱼效果好
准妈妈宜适量进食豆类食品
准妈妈的饮食调味宜清淡
早餐的首选——谷类食物
准妈妈晚餐不宜多吃
孕期怎样喝水最科学
准妈妈不宜吃方便食品
孕期忌营养不良
孕期胎教优生方案
爱是最好的胎教
准妈妈的情绪与优生
音乐胎教应该贯穿整个孕期
孕期哼唱好处多
准爸爸也要参与胎教
孕期常见疾病与用药
当心宫外孕
孕早期阴道流血需重视
孕期腹痛需小心
准妈妈忌自行用药
孕期可以服用中草药吗
准妈妈发热要早就医
怀孕感冒怎么办
孕期心理与不适症状调适
不同性格的准妈妈怎样孕出好心情
孕期不应有的十种心理
妇产专家孕期监护与指导
服药期间意外怀孕怎么办
注意预防胎儿畸形
产前检查千万不能省
孕早期做B超对宝宝发育有影响吗
怀孕第2个月：吐并快乐着的时期
母体变化与胎儿发育
居家生活保健细节
准妈妈2个月时的注意事项
怎样缓解早晨起床后的恶心感
准妈妈需避开哪些致畸因素

怎样远离生活中的辐射源
每天接触电脑多长时间才安全
怎样安排孕期运动
孕早期性生活注意事项
孕期饮食与营养
怀孕第2个月的营养要点
怀孕第2个月的推荐食谱
孕早期饮食安排需注意事项
安胎时期的食物禁忌
小心食用含致畸物质的食物
孕吐严重者要积极补充水分
准妈妈需要服用鱼肝油和钙片吗
准妈妈吃玉米要注意
准妈妈吃水果有什么讲究
酸味食物要注意挑选
孕早期如何改善自己的食欲
孕期胎教优生方案
音乐胎教：适合准妈妈听的音乐
情绪胎教：让心情更好的呼吸法
准妈妈求知，胎儿受益
孕期阅读，特殊的胎教
孕期常见疾病与用药
可以用药物来抑制孕吐吗
准妈妈勿滥服维生素类药物
准妈妈能打预防针吗
孕期心理与不适症状调适
正确认识早孕反应
如何缓解早孕反应
怎样应对孕期疲倦与烦躁
调节不良状态的饮食法
妇产专家孕期监护与指导
什么情况下一定要做B超检查
怀孕初期下腹有刺痛感正常吗
哪些准妈妈需做产前诊断
双胞胎准妈妈需注意哪些事项
怀孕第3个月：全力呵护“小天使”
母体变化与胎儿发育
居家生活保健细节
准妈妈3个月时的注意事项
准妈妈的着装要求
怀孕早期美容需注意
怀孕期间如何保养皮肤
小心香水“有毒”
准妈妈谨防铅污染
准妈妈忌大笑不止
提前预防妊娠纹
孕期洗澡需注意的事项

孕期出差、旅游须知
准妈妈能开车吗
孕期饮食与营养
怀孕第3个月的营养要点
怀孕第3个月的推荐食谱
预防孕期便秘的饮食秘诀
准妈妈偏食会害了胎儿
准妈妈适宜喝牛奶
孕妇奶粉要不要喝
不宜喝长时间煮的骨头汤
吃鸡蛋要注意量和搭配禁忌
准妈妈应远离油炸食品
孕期不宜过量吃动物肝脏
孕期吃肉有哪些宜忌
孕期胎教优生方案
准妈妈应具备积极的妊娠态度
可以进行抚摸胎教了
呼唤胎教，准爸妈一起来
美学胎教：用自然景观打动胎宝宝
胎教诗歌：《我的恋人》
孕期常见疾病与用药
如何预防早期流产
不宜滥用保胎药物
葡萄胎的诊断与治疗
孕妇能用眼药水吗
孕期尿频、尿痛怎么办
准妈妈要重视腹泻的治疗
孕期心理与不适症状调适
为什么有些准妈妈会感到头痛
乳头疼痛是怎么回事
孕期心理体操，让准妈妈变轻松
妇产专家孕期监护与指导
孕早期出现哪些情况需立即就医
什么情况下需进行绒毛膜活检
宝宝头臀径小是发育迟缓吗
准妈妈受外伤是否易于流产
怀孕第4个月：身心舒畅胃口开
……
怀孕第5个月：可以感觉到胎动了
……
怀孕第6个月：易出现问题的时期
……
怀孕第7个月：迎来胎教黄金期
……
怀孕第8个月：乐享带“球”生活
……
怀孕第9个月：甜蜜的期待中

……
怀孕第10个月：阵痛中迎来天使
……
产后保养有方，做完美新妈妈
产后头三天需要注意的事
……
产后饮食原则与饮食宜忌
……
月子里身体变化与饮食重点
……
产后日常护理细节
……
新妈妈塑身与美容
……

章节摘录

版权页： 插图： 准妈妈宜适量进食豆类食品 有的准妈妈不习惯吃豆类和豆制品，这对供给胎儿足够的健脑营养素很不利。
大豆中含有相当多的氨基酸和钙，正好弥补米、面中这些营养的不足。
比如，脑中极为重要的营养物质谷氨酸、天冬氨酸、赖氨酸、精氨酸在大豆中的含量分别是米中的6、6、12、10倍，可见其对健脑的作用之大。
大豆中的蛋白质含量占40%，不仅含量高，而且多为适合人体智力活动需要的植物蛋白。
因此，从蛋白质角度看，大豆也是高级健脑品。
大豆所含脂肪量也很高，约占20%。
在这些脂肪中，油酸、亚油酸、亚麻酸等优质聚不饱和脂肪酸又占80%以上，这就更说明，大豆确实是高级健脑食品。
此外，100克大豆中含钙240毫克，含铁9.4毫克，含磷570毫克，含维生素B10.85毫克，维生素B20.30毫克，含烟酸2.2毫克，这些营养素都是智力活动所必需的。
与大豆相近的还有黑豆，其健脑作用比黄豆更明显。
毛豆是灌浆后尚未成熟的大豆，含有较多的维生素C，煮熟后食用，是健脑的好食品。
豆制品中，首先值得提倡的是发酵大豆，也叫豆豉，含有丰富的维生素B2，其含量比一般大豆高约1倍。
维生素B2在谷氨酸代谢中起着非常重要的作用，而谷氨酸是脑部的重要营养物质，多吃可提高人的记忆力。
大豆对健脑有如此重要的作用，准妈妈如果怀孕前不习惯吃豆制品，孕后从胎儿健脑角度出发，也应改一改原有习惯，适量吃些豆类和豆制品。

编辑推荐

《10月怀胎必备全书》语言浅显易懂，知识点细密，科学实用。
阅读《10月怀胎必备全书》，使用《10月怀胎必备全书》，会给你的宝宝带来人生的第一笔资本——良好的教育启蒙以及健康的体质，让你更平安、圆满地度过女人生命中最重要的时期，使你的家庭在你的孕期变得更加和谐、美满，让你产后的生活依然充满阳光。

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