

<<孕前孕后实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕前孕后实用宝典>>

13位ISBN编号：9787802026421

10位ISBN编号：7802026423

出版时间：1970-1

出版时间：中国人口出版社

作者：范正祥 著

页数：340

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>

## <<孕前孕后实用宝典>>

### 内容概要

孕前准备与优生须知，如何快乐度过孕产期，孕妇日常护理注意事项，产后养生与保健。  
领先的孕育，领先的未来。

## &lt;&lt;孕前孕后实用宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 孕前准备与优生须知优生与哪些因素有关丈夫在优生中要注意哪些问题妇女怀孕前为何要补充叶酸孕前饮食的基本原则有哪些妻子准备怀孕丈夫的饮食有哪些要求为什么说优生要注意养肾优生的“天时、地利、人和”指什么男女最佳生育年龄是多少哪个季节最适宜受孕理想的受孕环境指的是什么选择什么时间同房才利优生夫妻双方应怎样做好孕前的生理准备夫妻应怎样做好受孕前的心理准备婚后哪些育龄女性不宜怀孕Part 2 怀孕后应注意什么怎样知道有喜了过早怀孕有什么危害怀孕后应记住的数字有哪些怀孕后要做哪些检查哪些孕妇需要做产前诊断怀孕后身体会有哪些变化怀孕后的体重多少为宜怎样计算孩子的出生日期习惯性流产怎么办怀孕后注意观察哪些危险征兆什么情况下可以用孕妇托带孕妇如何知道胎儿在体内安然无恙Part 3 怀孕后的衣食住行怀孕后对衣着有什么要求怀孕后穿鞋应注意什么怀孕后如何补充营养微量元素与孕妇有什么关系怀孕后为什么不要全吃素食怀孕后为什么不要偏食精制米面怀孕后为什么不要多吃酸性食品怀孕后为什么要少吃山楂怀孕后能吃人参吗怀孕后为什么爱吃酸,怀孕后为什么不要多吃罐头怀孕后为什么不要饮酒怀孕后为什么不要常喝可乐怀孕后为什么不要常吃油条怀孕后能吃糖精吗怀孕后能喝咖啡吗怀孕后能喝酸奶吗怀孕后为什么不要吸烟孕妇体内为什么不能缺乏叶酸孕妇怎样选吃水果怀孕后为什么要多吃胡萝卜怀孕后能吃兔肉吗怀孕后能吃涮火锅吗怀孕后吃鱼有什么好处怀孕后吃海带有好处怀孕后能吃螃蟹吗怀孕后常喝绿茶有什么好处怀孕后为什么不要盲目节食怀孕后能吃红糖吗怀孕后为什么要多吃植物油怀孕后为什么不能多吃盐怀孕后能吃黄芪炖鸡吗妊娠后期怎样注意饮食孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形怀孕后应有什么样的生活环境怀孕后应采用哪种睡姿孕妇左侧位睡眠有哪些好处怀孕后为什么不要睡电热毯怀孕后为什么要坚持午睡怀孕期间正确的姿势和动作有哪些怀孕后应如何进行劳动保护怀孕后怎样保持良好的情绪~怀孕后怎样注意休息孕妇经常散步有哪些好处怀孕后能做哪些家务劳动孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所怀孕后还能照相吗孕妇能游泳吗怀孕后能骑车吗怀孕后能参加哪些体育活动孕妇如何合理地进行体育活动孕妇能外出旅行吗怀孕后怎样洗澡怀孕后如何美容怀孕后为什么不宜太胖孕妇有病不看为什么不好怀孕为什么要验血型为什么做B超时要憋尿B超对胎儿有害吗孕妇能照X线吗怀孕后为什么不要养宠物为什么孕妇不宜长时间吹电风扇怀孕后如何防煤气中毒节日期间孕妇应注意哪些Part 4 胎教的艺术胎教与优生学之间的关系怎样的实施胎教有哪些方法和原则哪些食物能促进胎儿大脑的发育.....Part 5 孕期保健Part 6 孕期常见病防治Part 7 孕期合理用药Part 8 一朝分娩Part 9 宝宝科学喂养Part 10 婴幼儿日常护理

章节摘录

青年男女准备怀孕前应该身体健康，不能有营养缺乏症。尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，且忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养缺乏，给怀孕带来很多麻烦，甚至是危害。

育龄妇女营养不足，可能导致不孕。

这在前面已经讲叙过。

妇女孕前营养不良，体内各种营养素贮备不足，就会影响胚胎的发育，如果孕后再不能及时补充营养，则胎儿不能从母体摄入足够的营养素，胎儿的发育就会受到很大限制，分娩出小样儿（即足月出生体重小于2500克）的机会增多。

因此，为了能够生出一个聪明健康的孩子，妇女在想要孩子的时候，就必须做好准备，开始适当增加营养。

不同身体状况与体质的夫妇必须根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质。

因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好自己所需营养的量。

（1）要养成良好的饮食习惯，从怀孕前一年或更长时间起，夫妇双方要改掉一些不良的饮食习惯和嗜好。

例如，以前有爱吃咸食的习惯，在怀孕前要改食较淡的菜，因为孕妇盐摄入过量，容易引起孕期高血压和水肿，对孩子发育不利。

为保证平衡充分地汲取营养，夫妇俩都要改掉偏食的习惯，植物性食物和动物性食物中不要偏废任何一方，务求全面地摄取蛋白质、脂类、维生素、矿物质等各种人体所需的营养物质。

<<孕前孕后实用宝典>>

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>