

<<好妈妈孕育一本通>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈孕育一本通>>

13位ISBN编号：9787510106446

10位ISBN编号：7510106443

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：王丹

页数：426

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>

<<好妈妈孕育一本通>>

内容概要

妈妈是孕育的亲历者和决定者，一切以妈妈和孩子为中心。

妇幼专家和百名幸福妈妈的贴心提示，一册在手，孕育无忧。

<<好妈妈孕育一本通>>

书籍目录

孕前篇——优生从计划怀孕开始

第一章 孕前优生知识详解答

- 一、什么是优生优育
- 二、智力与遗传有什么关系
- 三、如何受孕才能优生
- 四、孕前用药应注意什么
- 五、何时才是受孕的最佳时间
- 六、生男生女由谁决定

第二章 孕前计划细安排

- 一、准爸妈的心理准备
准妈妈的心理准备
准爸爸的心理准备
- 二、准爸妈的生理准备
准妈妈的生理准备
准爸爸的生理准备
- 三、孕前体检与注意事项
梅毒血清检查及艾滋病病毒检测
风疹抗体检查
乙型肝炎检查
贫血检查
弓形虫抗体检查
准爸爸孕前检查

第三章 准爸妈孕前饮食指导

- 一、准妈妈孕前饮食指导
调整好饮食结构
准妈妈孕前饮食细安排
准妈妈不宜多吃的食物
准妈妈调养菜谱
- 二、准爸爸孕前饮食指导
多食提高精子质量的食物
咖啡尽量少喝
多吃抗辐射的食物

.....

孕期篇——一段幸福而艰辛的历程

分娩篇——用痛苦换来的希望

产后篇——女人健康一生的关键期

育儿篇——托起明天的太阳

章节摘录

版权页：插图：饮食对你孕育小宝宝的能力有非常重要的影响，不仅包括积极影响，也包括消极影响。

提高怀孕几率的饮食方法有如下几种：在准备怀孕前，提前3个月到1年对你的饮食进行健康调整：如果越早行动，怀孕的几率就越高。

男性和女性的饮食与生育能力密切相关。

你和丈夫都需要坚持均衡饮食，以提高孕育小宝宝的几率，而且还能提高孕育健康小宝宝的几率。

减少咖啡因、酒精、人工甜味剂的摄入量如果你的饮食习惯使你特别喜欢某些物质（事实上许多人都是这样），你必须要进行调整。

给你一些很实际的建议：逐渐远离咖啡以及汽水，停止饮酒或者只是偶尔喝酒，减少人工甜味剂，停止服用各类兴奋剂。

如果你吸烟，那么你就要戒烟。

以上物质和不良习惯都会对即将出世的小宝宝产生害处。

补充维生素虽然通过均衡饮食你可以来满足自己所有的营养需要，但是一些专家认为，即使是最健康的饮食者也需要外界的帮助。

旧金山的一位女士说：“我的医生建议我在准备怀孕期间服用维生素片，我认为这不会有害处，我没有时间去计划自己的饮食，有时候我在忙碌的时候吃饭。

通过服用维生素片，我就能保证自己能获得身体需要的所有物质。

”

<<好妈妈孕育一本通>>

编辑推荐

《好妈妈孕育一本通》：妈妈是孕育的亲历者和决定者，一切以妈妈和孩子为中心。

妇幼专家和百名幸福妈妈的贴心提示，一册在手，孕育无忧。

孩子的智力可以提高，孩子的性格可以培养，孩子的未来可以设计。

好妈妈都掌握在手中。

包括一个新生命的孕育与诞生，新生儿的哺育、婴幼儿的营养等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期

母子的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。

以科学的视角，通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。

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>