

<<孕妈妈最常问的1000个问题>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈最常问的1000个问题>>

13位ISBN编号：9787538446890

10位ISBN编号：7538446893

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陶红亮

页数：303

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>

## <<孕妈妈最常问的1000个问题>>

### 前言

怀孕是女性生命中最重要的一环之一，这要建立在健康、顺利、科学的基础之上，由此育龄女性便要面对孕期全程的种种问题，如怎样舒适地度过孕期、怎样令胎儿更健康、怎样避免孕期各种并发症、怎样顺利产下宝宝、怎样做胎教最有效.....针对怀孕的种种问题，《孕妈妈最常问的1000个问题》汇集了孕期近千条常见的问题，采取问答的形式进行详细地解答。

相信《孕妈妈最常问的1000问题》能带给你全新的孕产知识，能为你解决孕产期的各种疑难问题，能帮助你科学地孕育宝宝，达到“一书在手、孕程无忧”的最终目标。

本书中的孕期问题，部是临床中孕妈妈的真实写照，内容渗透到怀孕全程的每4flit微之处，饮食营养、胎教、日常起居、孕检病症、心理健康、运动方式、生活保健等。

本书采用问答形式，问题具体，针对性强；回答明确、精练。

翻开本书，利用索引，就可直接找到你所需要的答案。

“一问一答”，您想知道的、需要知道的孕产知识，《孕妈妈最常问的1000个问题》部为您准备好了

。

## <<孕妈妈最常问的1000个问题>>

### 内容概要

本书的1000个问题是经编辑网络征集而来，由作者筛选、分类，是孕妈妈最普遍关心的问题。

本书的1000个问题的答案是作者根据临床实践经验精心回答。

本书的1000个问题在怀孕过程中具有普遍性、典型性，希望每个读者都能够在编辑汇总的这1000个问题中找到答案。

## &lt;&lt;孕妈妈最常问的1000个问题&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕期饮食营养 孕期营养素补充 孕10周是不是应该开始补充DHA, 怎么补充 孕12周需不需要喝汤大补 孕12周还需要补充叶酸吗 孕妇偏食有什么危害 孕早期补锌食谱 孕早期有哪些补钙的食物 孕13周可否开始吃核桃、钙片 孕妇缺钙症状 孕20周起开始补钙, 要一直补到什么时候 孕20周是否还有必要补充叶酸 饮食不规律会不会影响胎儿 孕20周如何补铁 哪些营养成分有利于胎儿发育 孕期抽筋除吃钙片外如何补钙 食欲不好对宝宝会不会有影响 孕妇最需要什么样的钙 喝孕妇奶粉了还要不要另外补叶酸 孕晚期需要补充哪些矿物质 除了海产品之外, 孕妇该怎么补碘 什么可以代替肉补充营养 孕期吃什么食物能补充维生素c 孕妇为什么要补“DHA” 孕早期不能吃什么 口酸味觉不好是否正常 什么时候开始补充叶酸好 孕妇缺钙如何补 孕23周喝完牛奶能否接着吃钙片 孕期吃什么钙片和营养品好 孕期缺铁怎么补 孕期饮食指导 孕2周时不小心喝酒对宝宝有危害吗? 孕妇吃什么水果对胎儿好 如何选择孕妇奶粉 孕妇尿碘高要少吃海带吗 孕妇奶粉应该什么时候喝 孕8周便秘能不能多吃猕猴桃 孕早期可以吃杨桃吗 孕12周能不能喝杏仁露 孕早期能不能吃鸡 孕14周胎儿有多大 不同阶段孕妇饮食该如何安排 职场孕妇如何吃好午餐 孕妇应该如何吃粽子 刚怀孕吃多少山核桃才合适 如何使孕妇早餐营养充足 服用珍珠粉除了变白会不会影响宝宝发育 孕期为什么更适宜吃粗粮 孕14周可以吃鱼胶和人参片吗 孕14周多吃香蕉好不好 孕妇能不能吃鲜百合 吃柠檬对宝宝有没有害处 孕妇多吃番茄好不好 孕妇能不能吃菠萝, 怎么吃 孕16周能不能吃海参 孕妇能不能吃木瓜 孕妇能不能吃榴莲 盛夏孕妇消暑降温的清凉菜肴 孕妇吃酱油会不会让宝宝变黑 怀孕时能否吃脆骨 孕期补营养, 最要讲“度” 孕16周能不能吃西瓜 孕1了周能不能喝生姜红糖水缓解感冒 孕18周可否喝核桃粉 孕20周晚上饿了吃什么 孕20周呕吐不止爱吃糖对宝宝会不会有影响 孕妇皮肤瘙痒该如何饮食 孕妇清凉度夏的一日三餐 孕期能不能吃龙眼 孕期可不可以吃羊胎盘 孕20周可以经常喝凉开水吗 孕期多吃鱼香茄子好不好 孕妇能不能吃龙虾 能否用鹌鹑蛋代替鸡蛋补充营养 孕21周能否吃油炸甜腻食品 孕24周用什么可以代替豆制品、鸡蛋 补充营养 孕妇偶尔吃生火腿肠好不好 怀孕吃生鱼片会不会长弓形虫 孕妇喝绿茶好不好 孕24周天热口干能否喝冰水 孕妇能否吃银杏 刚怀孕大量吃酸对宝宝影响大不大 刚怀孕能否吃蛇肉 孕妇能不能吃新鲜鹿茸 孕妇吃雪莲果对胎儿是否有影响 吃酸辣的腌制食品对胎儿好不好 孕妇能不能吃豆腐乳和黑芝麻糊 孕期吃鱼籽对宝宝有什么影响 孕期能不能吃李子 孕妇可不可以吃柚子 怀孕为什么不能吃螃蟹 孕妇夏天消暑如何饮食 怀孕期间能不能吃辛辣、甜腻或冰凉的食品 孕25周多吃芒果会不会影响胎儿 孕期鱼胶应该从什么时候开始吃、怎么吃 吃什么食物能够预防黄褐斑 夏天吃什么菜能开胃呢 应对孕吐的食疗食谱 孕妇可以吃哪些零食 喝水能治孕吐吗 孕28周可以喝乌鸡汤吗 孕28周喝蜂蜜好不好, 怎么喝 孕28周可否吃棒冰 孕妇不宜喝的饮品有哪些 连续吃豆豉鲮鱼对胎儿好不好 孕期可否吃酸辣凉拌海带 孕期吃了桂圆有关系吗 孕期可不可以喝饮料 孕妇能否吃羊肉 孕妇喝咖啡对胎儿有什么影响 孕期喝豆浆孩子会不会性早熟 孕妇能不能吃杏仁 孕吐期间吃姜会不会有不良影响 孕妇能不能喝茶 孕期能不能喝酸奶 孕妇可不可以吃龟苓膏 孕期能不能喝糯米甜酒 怀孕后要限制甜食吗 “糖妈妈”饮食要注意什么 孕妇吃什么蔬菜好 孕期吃什么海鱼好 喝纯牛奶反胃呕吐是否正常 PART 2 孕期检查 孕早期检查 孕3周因环透连续做两次B超对胎儿有没有影响 孕5周感觉不到胎儿的心跳是否正常 孕5周如何判断是否宫外孕 孕5周有没有必要做B超 孕期为什么要做B超检查 孕6周要不要去医院做B超排查宫外孕 如何确定是不是怀孕了 孕7周做B超对胎儿有没有影响 孕妇自己怎么推算预产期 孕8周能不能打疫苗 怀孕多久通过B超可以检查出是否为宫外孕 孕早期检查谷丙转氨酶偏高怎么办 孕9周无早孕反应是怎么回事 孕10周时有分泌物未见胎心怎么办 孕妇何时进行孕期检查 专家给高龄产妇的建议 孕妇不应过多地接受B超检查 羊水穿刺有什么风险 忘了末次月经如何推算预产期 胎动正常值是一小时多少下 做唐氏筛查有什么意义 唐氏筛查具体怎么做 用顶臀径如何正确估测孕周 孕期需不需要每月做B超 怀双胞胎最早可什么时

## &lt;&lt;孕妈妈最常问的1000个问题&gt;&gt;

候检查出来 多次人工流产会不会影响正常怀孕 什么时候去医院建档合适 孕12周便血是否正常 孕12周胎位过低出血怎么办 第二胎孕-2周, 有没有必要去做唐氏筛查 如何测量宫高 宝宝出生日期按什么标准来算 宫外孕有哪些症状表现 怎么推算排卵期 孕妇自己如何诊断宫外孕 糖筛检查低血糖怎么办 是什么原因引起宝宝死胎 近视太高会不会遗传给胎儿 为什么孕检项目要反复进行 怀孕多久可以测出胎儿是否健康 孕前曾经注射药物。

如何确定胎儿是否健康 做阴道B超会伤害胎儿吗 通过验血能知道是否会流产吗 检查畸形需要检查哪些内容 什么是胎儿生物物理评分 孕期体检可及早发现胎儿肿瘤吗 什么是4D彩超 .....PART 3 胎教与优生PART 4 孕期症状与疾病PART 5 孕期生活保健PART 6 待产分娩

PART 1 孕期饮食营养 孕期营养素补充 孕10周是不是应该开始补充DHA, 怎么补充 孕12周需不需要喝汤大补 孕12周还需要补充叶酸吗 孕妇偏食有什么危害 孕早期补锌食谱 孕早期有哪些补钙的食物 孕13周可否开始吃核桃、钙片 孕妇缺钙症状 孕20周起开始补钙, 要一直补到什么时候 孕20周是否还有必要补充叶酸 饮食不规律会不会影响胎儿 孕20周如何补铁 哪些营养成分有利于胎儿发育 孕期抽筋除吃钙片外如何补钙 食欲不好对宝宝会不会有影响 孕妇最需要什么样的钙 喝孕妇奶粉了还要不要另外补叶酸 孕晚期需要补充哪些矿物质 除了海产品之外, 孕妇该怎么补碘 什么可以代替肉补充营养 孕期吃什么食物能补充维生素c 孕妇为什么要补“DHA” 孕早期不能吃什么 口酸味觉不好是否正常 什么时候开始补充叶酸好 孕妇缺钙如何补 孕23周喝完牛奶能否接着吃钙片 孕期吃什么钙片和营养品好 孕期缺铁怎么补 孕期饮食指导 孕2周时不小心喝酒对宝宝有危害吗? 孕妇吃什么水果对胎儿好 如何选择孕妇奶粉 孕妇尿碘高要少吃海带吗 孕妇奶粉应该什么时候喝 孕8周便秘能不能多吃猕猴桃 孕早期可以吃杨桃吗 孕12周能不能喝杏仁露 孕早期能不能吃鸡 孕14周胎儿有多大 不同阶段孕妇饮食该如何安排 职场孕妇如何吃好午餐 孕妇应该如何吃粽子 刚怀孕吃多少山核桃才合适 如何使孕妇早餐营养充足 服用珍珠粉除了变白会不会影响宝宝发育 孕期为什么更适宜吃粗粮 孕14周可以吃鱼胶和人参片吗 孕14周多吃香蕉好不好 孕妇能不能吃鲜百合 吃柠檬对宝宝有没有害处 孕妇多吃番茄好不好 孕妇能不能吃菠萝, 怎么吃 孕16周能不能吃海参 孕妇能不能吃木瓜 孕妇能不能吃榴莲 盛夏孕妇消暑降温的清凉菜肴 孕妇吃酱油会不会让宝宝变黑 怀孕时能否吃脆骨 孕期补营养, 最要讲“度” 孕16周能不能吃西瓜 孕1了周能不能喝生姜红糖水缓解感冒 孕18周可否喝核桃粉 孕20周晚上饿了吃什么 孕20周呕吐不止爱吃糖对宝宝会不会有影响 孕妇皮肤瘙痒该如何饮食 孕妇清凉度夏的一日三餐 孕期能不能吃龙眼 孕期可不可以吃羊胎盘 孕20周可以经常喝凉开水吗 孕期多吃鱼香茄子好不好 孕妇能不能吃龙虾 能否用鹌鹑蛋代替鸡蛋补充营养 孕21周能否吃油炸甜腻食品 孕24周用什么可以代替豆制品、鸡蛋 补充营养 孕妇偶尔吃生火腿肠好不好 怀孕吃生鱼片会不会长弓形虫 孕妇喝绿茶好不好 孕24周天热口干能否喝冰水 孕妇能否吃银杏 刚怀孕大量吃酸对宝宝影响大不大 刚怀孕能否吃蛇肉 孕妇能不能吃新鲜鹿茸 孕妇吃雪莲果对胎儿是否有影响 吃酸辣的腌制食品对胎儿好不好 孕妇能不能吃豆腐乳和黑芝麻糊 孕期吃鱼籽对宝宝有什么影响 孕期能不能吃李子 孕妇可不可以吃柚子 怀孕为什么不能吃螃蟹 孕妇夏天消暑如何饮食 怀孕期间能不能吃辛辣、甜腻或冰凉的食品 孕25周多吃芒果会不会影响胎儿 孕期鱼胶应该从什么时候开始吃、怎么吃 吃什么食物能够预防黄褐斑 夏天吃什么菜能开胃呢 应对孕吐的食疗食谱 孕妇可以吃哪些零食 喝水能治孕吐吗 孕28周可以喝乌鸡汤吗 孕28周喝蜂蜜好不好, 怎么喝 孕28周可否吃棒冰 孕妇不宜喝的饮品有哪些 连续吃豆豉鲮鱼对胎儿好不好 孕期可否吃酸辣凉拌海带 孕期吃了桂圆有关系吗 孕期可不可以喝饮料 孕妇能否吃羊肉 孕妇喝咖啡对胎儿有什么影响 孕期喝豆浆孩子会不会性早熟 孕妇能不能吃杏仁 孕吐期间吃姜会不会有不良影响 孕妇能不能喝茶 孕期能不能喝酸奶 孕妇可不可以吃龟苓膏 孕期能不能喝糯米甜酒 怀孕后要限制甜食吗 “糖妈妈”饮食要注意什么 孕妇吃什么蔬菜好 孕期吃什么海鱼好 喝纯牛奶反胃呕吐是否正常 PART 2 孕期检查 孕早期检查 孕3周因环透连续做两次B超对胎儿有没有影响 孕5周感觉不到胎儿的心跳是否正常 孕5周如何判断是否宫外孕 孕5周有没有必要做B超 孕期为什么要做B超检查 孕6周要不要去医院做B超排

<<孕妈妈最常问的1000个问题>>

查宫外孕 如何确定是不是怀孕了 孕7周做B超对胎儿有没有影响 孕妇自己怎么推算预产期  
孕8周能不能打疫苗 怀孕多久通过B超可以检查出是否为宫外孕 孕早期检查谷丙转氨酶偏  
高怎么办 孕9周无早孕反应是怎么回事 孕10周时有分泌物未见胎心怎么办 孕妇何时进行孕  
期检查 专家给高龄产妇的建议 孕妇不应过多地接受B超检查 羊水穿刺有什么风险 忘  
了末次月经如何推算预产期 胎动正常值是一小时多少下 做唐氏筛查有什么意义 唐氏筛查  
具体怎么做 用顶臀径如何正确估测孕周 孕期需不需要每月做B超 怀双胞胎最早可什么时  
候检查出来 多次人工流产会不会影响正常怀孕 什么时候去医院建档合适 孕12周便血是否  
正常 孕12周胎位过低出血怎么办 第二胎孕-2周,有没有必要去做唐氏筛查 如何测量宫高  
宝宝出生日期按什么标准来算 宫外孕有哪些症状表现 怎么推算排卵期 孕妇自己如何  
诊断宫外孕 糖筛检查低血糖怎么办 是什么原因引起宝宝死胎 近视太高会不会遗传给胎儿  
为什么孕检项目要反复进行 怀孕多久可以测出胎儿是否健康 孕前曾经注射药物。  
如何确定胎儿是否健康 做阴道B超会伤害胎儿吗 通过验血能知道是否会流产吗 检查畸形  
需要检查哪些内容 什么是胎儿生物物理评分 孕期体检可及早发现胎儿肿瘤吗 什么是4D彩  
超 .....PART 3 胎教与优生PART 4 孕期症状与疾病PART 5 孕期生活保健PART 6 待产分娩

## <<孕妈妈最常问的1000个问题>>

### 章节摘录

插图：鱿鱼中含有丰富的锌，所以孕妇用鱿鱼来代替补锌药剂，下面推荐鱿鱼的三种做法：1.孜然鱿鱼原料：鲜鱿鱼1只，白醋、孜然、葱末、姜片、蒜茸各适量。

做法：将鱿鱼剪开，取出墨囊，剥下皮，剪去内脏并冲洗干净。

将鱿鱼切成花刀片，放在沸水中焯一下，捞出沥干。

锅中放油烧热后，放入葱末、姜片炆锅后，倒入鱿鱼快速翻炒，再放入白醋、料酒、孜然，将鱿鱼炒熟透。

2.青椒炒鱿鱼丝原料：鲜鱿鱼，青椒、葱、酱油、盐、醋、香油、鸡汤各适量。

做法：取鱿鱼块，去膜洗净，切丝，泡入清水中；青椒洗净、去蒂、去籽，切成细丝，葱洗净、切碎。

锅中放油烧热后，放入盐和鸡汤，烧开，倒入鱿鱼丝，稍煮一下，捞出。

锅中再放油烧至五成热，放入青椒丝、酱油、盐、醋炒几下，倒入余下的鸡汤、鱿鱼，烧开，用水淀粉勾芡，出锅前放入葱末，淋上芝香油即可。

3.爆鱿鱼卷原料：鲜鱿鱼，盐、醋、葱、蒜、胡椒粉、高汤、香油各适量。

做法：将收拾干净的鱿鱼切成花刀，在沸水中烫成卷，捞出在清水中过凉，葱丝、蒜片同放入碗中，加盐、醋、胡椒粉、高汤调成汁。

锅中放油烧热后，将鱿鱼卷放入快速翻炒，并放入调好的汁继续炒至鱿鱼熟透。

出锅前淋入香油即可。

## <<孕妈妈最常问的1000个问题>>

### 编辑推荐

《孕妈妈最常问的1000个问题》：解答网络上1000个孕妈妈最关心、最迫切需要的问题。汇集孕妈妈们的SUPER经验与全国千万孕妈妈共同分享。

您知道怀孕期间什么药可以吃什么药不可以吃吗？

对孕妈妈来说顺产是不是最适合自己的分娩方式？

孕妈妈在孕期的情绪及作息时间是否影响胎宝宝的情绪及作息时间？



<<孕妈妈最常问的1000个问题>>

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>