

<<好食好孕>>

图书基本信息

书名：<<好食好孕>>

13位ISBN编号：9787801839077

10位ISBN编号：7801839072

出版时间：2008-1

出版时间：航空工业出版社

作者：范姝岑,王晓丽

页数：138

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>

<<好食好孕>>

前言

女人一旦准备怀孕，需要面临的问题马上就多了起来。

你会慢慢体会到，一件原本属于两个人的事情，逐渐落到了你一个人的身上。

你会开始介怀，要是生了小孩以后很快就变老或变胖该怎么去接受？

你会开始打量自己，并且产生出疑问，自己的身体真的能够孕育出健康的小孩吗？

在现代人的生活中，健康是所有事情的前提，而作为重点保护对象的孕妇，所处的环境更需要精心维护。

你知道吗？

都说怀有身孕的女性需要注意的事很多，其实对于准爸爸、准妈妈来说，最先要打好的基础应该是受孕以前。

比如，原来生活中的哪些习惯是需要改变的？

如何把握住怀孕的最好时机？

停止避孕措施多久后再怀孕会比较合适？

怎样才算是准妈妈最科学的膳食结构？

在本书中，我们都将为您一一解惑。

怀孕不是简单的事，可是也不要吧怀孕想得太过复杂。

虽然这个“甜蜜的负担”分分秒秒都在长大，对你的影响也越来越明显，无论是体现在外表的变化。

还是来自内心的感悟，但是，只要有一个可以安心养胎的环境，再将孕妇的营养问题把好关，就可以安心享受孕育出一个新生命的喜悦了。

希望本书中提出的关键问题，以及针对这类问题而精心编制的辅助食谱，能够成为您的孕期指南。

预祝您“好食好孕”！

<<好食好孕>>

内容概要

女人一旦准备怀孕，需要面临的问题马上就多了起来。
你会慢慢体会到，一件原本属于两个人的事情，逐渐落到了你一个人的身上。
你会开始介怀，要是生了小孩以后很快就变老或变胖该怎么去接受？
你会开始打量自己，并且产生出疑问，自己的身体真的能够孕育出健康的小孩吗？

在现代人的生活中，健康是所有事情的前提，而作为重点保护对象的孕妇，所处的环境更需要精心维护。

你知道吗？

都说怀有身孕的女性需要注意的事很多，其实对于准爸爸、准妈妈来说，最先要打好的基础应该是受孕以前。

比如，原来生活中的哪些习惯是需要改变的？

如何把握住怀孕的最好时机？

停止避孕措施多久后再怀孕会比较合适？

怎样才算是准妈妈最科学的膳食结构？

在《家庭经典健康食谱：好食好孕》中，我们都将为您一一解惑。

怀孕不是简单的事，可是也不要吧怀孕想得太过复杂。

虽然这个“甜蜜的负担”分分秒秒都在长大，对你的影响也越来越明显，无论是体现在外表的变化。还是来自内心的感悟，但是，只要有一个可以安心养胎的环境，再将孕妇的营养问题把好关，就可以安心享受孕育出一个新生命的喜悦了。

希望《家庭经典健康食谱：好食好孕》中提出的关键问题，以及针对这类问题而精心编制的辅助食谱，能够成为您的孕期指南。

预祝您“好食好孕”！

<<好食好孕>>

书籍目录

第1章 优孕前，细准备怀孕前，你们应该知道的事怀孕前，你们要做的事助孕、调养食谱虫草炖鸡 枸杞莲子汤什锦烩蟹肉 参杞炖羊肉简易海参粥 茉莉糖茶酸甜枸杞肉丁红枣乌鸡汤 送子汤甲鱼促孕汤 当归乌鸡汤紫河车乌鸡汤 茄汁白菜卷滋补炖鱼汤 鹌鹑温补汤香甜紫米粥 艾叶红糖荷包蛋红糖生姜水黄芪乌鸡汤 韭菜炒香干彩椒烩海鲜 泡椒烧泥鳅草菇炖排骨第2章 孕早期，准妈妈准爸乐开怀你有了吗孕早期的准妈妈与胎宝宝孕早期的饮食孕妇常见饮食习惯的误区流产，孕早期的最大危险孕早期食谱糖醋荷包蛋 嫩姜拌莴笋糖醋带鱼 冰糖姜汁甘蔗露肚丝拌白菜 竹菇止呕粥杂锦鸡丁 砂仁鲫鱼番茄鸡片 韭菜生姜汁蜂蜜马铃薯 糙米芝麻糊香蕉薯泥 金针小油心片汤蛋黄莲子汤 鲜果奶昔巴戟天鸡腿汤 红糖阿胶粥橘皮姜丝茶 咸香安胎粥爽脆鲜藕第3章 孕中期，体验甜美“孕”味孕中期产前检查项目大盘点孕中期的准妈妈与胎宝宝孕中期的饮食营养原则孕中期食谱补钙食谱起司紫菜卷 兰花油菜蔬菜牛肉汤 排骨粥营养牛骨汤 红烧豆腐米面发糕 清炖鸡参汤牛奶粥 鲜奶煮鸡蛋虾片粥补铁食谱皮蛋瘦肉粥 八味养血粥淮山莲子煲乳鸽 烤酱猪肝姜丝炒牛肉 乌鸡糯米粥中山四物汤消除水肿的食谱三豆粥 瓜片肉丝麻酱冬瓜 糖醋荸荠鸡片冬瓜海鲜卷 荸荠肉片鸭块白菜 红豆糙米饭鲤鱼冬瓜汤 红豆鲤鱼汤羊肉冬瓜汤 北芪红枣鲈鱼鲜果什锦 无花果粥西芹鸡柳 胡桃粥炒胡萝卜酱 酥蜜粥蟹肉冬蓉羹 田园时蔬碧绿青衣片 芝麻粥奶油玉米笋第4章 孕晚期，分娩倒计时孕晚期准妈妈该做些什么检查孕晚期的准妈妈与胎宝宝孕晚期的饮食营养补碘食谱淮山药小点 金针鲜哈煲菠菜虾仁凉面补锌食谱桂圆猪心 桃仁炖乌鸡银丝羹补钙食谱奶酪冻豆腐 鸭丝绿豆芽双耳牡蛎汤白果蒸蛋 鲜虾蔬菜丝蛋丝色拉 酥炸甜核桃牛肉粥 归芪炖鸡三杯鸡块 红烧牛腩三色毛豆仁补血食谱腐竹猪肝粟米粥 银耳老鸽汤黑木耳肉羹汤 猪肝菠菜胡萝卜牛腩饭 猪肝绿豆粥烩三鲜 红枣炖鸡火爆腰花 大枣紫米粥菊花猪肝汤 美味红白豆腐柠檬鸭肝 肝片炒黄瓜片缓解腹胀食谱芝麻肉蛋卷 糯米甜藕卤鲜口蘑消除水肿食谱番茄炖牛肉 梅汁莲藕醋烹翅中 鲤鱼冬瓜汤酸辣冬瓜汤养胎助产食谱鸡蛋枣汤 木耳马蹄带鱼汤绿豆百合汤 茄汁味菜牛柳清蒸蛤蜊 青蒜旗鱼片紫苏肉片 砂仁腿丝蒸鲈鱼阿胶枸杞粥 蔬菜色拉艾叶羊肉汤 酸菜筒骨煲枸杞杜仲鹌鹑汤 糖醋参鱿片银鱼苋菜羹 鱼肉羹红烧海参 核桃明珠板栗鸡肉面 黑芝麻百合鼓椒兔肉 海苔牛肉醋拌蜇皮 美式脆海鱼发菜鸡蓉蛋汤 青柠煎鳕鱼枸杞双仁炒芹丁 莴笋肚丁麦仁粥烤三文鱼 香菇烧鲤鱼鳗鱼饭 核桃黑芝麻山药糕孕晚期，遇到生病怎么办第5章 特殊孕妇特别饮食计划习惯性流产孕妇的饮食计划安胎食谱莲子桂圆山药粥 杜仲鸡艾叶煲鸡蛋 菟丝子粥安胎方 苕麻根糯米粥北芪炖鲈鱼 苜蓿子蛋苕麻根煲鸡 参归猪腰汤阿胶鸡蛋羹 固胎八珍鸡双川安胎蛋 糯米养胎粥生地糯米粥 三味补养鸡鸡鸽鹌鹑蒸高丽参高龄孕妇的饮食计划高龄孕妇的食谱蒜香肉末蒸冬瓜 香菇木耳淡菜汤海蒂芥兰炒饭 香甜暑枣薏米炖鲜奶妊娠高血压孕妇的饮食计划妊高征孕妇的食谱菊槐绿茶饮 银耳炒菠菜菊楂决明饮 大蒜菠菜拌海蜇柿子决明茶 白蛇戏菊花核桃三物饮 大蒜菠菜炒墨鱼养颜汤 芹菜大米粥山楂银耳粥 口蘑白菜金菊斑鱼汤 花胶大蒜炖鲍翅芹菜山楂粥 淮杞山楂煲海螺天麻蒸猪脑 大蒜姜汁拌菠菜金菊猪脑羹 豆腐拌西芹山楂雪蛤炖鲍鱼 牛膝香菇煲瘦肉人参炖鲍鱼 家常公鸡蛇粉双耳羹 木耳茭白首乌瑶柱三鲜羹 柠檬鲑鱼妊娠糖尿病孕妇的饮食计划香菇豆腐汤 酸辣白菜芹菜叶蛋花汤 溜肝尖南瓜汤 盐卤虾清蒸茶鲫鱼 苋菜黄鱼羹苦瓜蚌肉汤 银丝蜇皮葛根粉粥 香菇菜心山药粥 葱花烧豆腐鲜萝卜炖鲍鱼 枸杞炒肉丝肉丝黄豆汤 希腊鸡雪菜鲈鱼 水滑肉片腐竹枸杞炖兔肉 里脊肉炒芦笋炒苦瓜 雪山红莓清蒸鱼 煮豆腐烩鸡片海参

<<好食好孕>>

章节摘录

插图：妻子的检查项目常规检查项目一般体检：全面地、系统地检查心脏、肝脏、肾脏等。

若某些系统曾患有疾病，就应当请医生看一下，是否已痊愈，或者已好转。

医生告诉你适合怀孕时，方可怀孕。

妇科检查：一些生殖道致病微生物，如霉菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣原体、梅毒螺旋体等，可以引起胎儿宫内或产道内感染，影响胎儿的正常发育，还会引起流产、早产等危险。

如有感染，应推迟受孕时间，先进行治疗。

口腔检查：孕期牙齿要是痛起来，那准妈妈可要受苦了。

另外，考虑到用药或拔牙等手术对妊娠的影响，因此，治疗也很棘手。

尤其当牙龈等软组织发生炎症时，细菌容易进入体内，引起胎盘血管内膜炎，从而影响胎盘功能，导致早产。

所以发现牙患，宜及早治疗。

血常规和血型：了解血色素的高低，如有贫血可以先治疗，再怀孕；了解凝血情况，如有异常可先治疗，避免生产时发生大出血等意外情况；了解自己的血型，万一生产时大出血，可及时输血。

尿常规：了解肾脏的一般情况和改变，其他脏器的疾病对肾脏功能有无影响，药物治疗对肾脏有无影响等。

便常规：查虫卵、潜血试验、检验粪便中有无红细胞、白细胞，排除肠炎、痔疮、息肉等病变。

肝、肾功能检测：检查肝、肾功能的各项指标，可诊断有无肝脏及肾脏疾病、疾病的程度以及评估临床治疗效果和预后。

孕前的特殊检测乙肝病毒抗原抗体检测：乙肝病毒能通过胎盘引起宫内感染或通过产道感染，导致胎儿出生后成为乙肝病毒携带者。

所以，需要了解自己是否携带乙肝病毒。

性病检测：梅毒：艾滋病是性传染病，严重影响胎儿健康。

若夫妻双方怀疑患有性病或曾患性病者，应进行性病检测。

检测结果异常时，请及时治疗。

ABO溶血检查：包括血型和抗A、抗B抗体滴度的检测。

若女性有不明原因的流产史或其血型为O型，而丈夫血型为A型、B型时，应检测此项，以避免宝宝发生溶血症。

糖尿病检测：包括空腹血糖检测及葡萄糖耐量试验。

怀孕会加重胰岛的负担，常常使糖尿病症状更加明显，或发生妊娠期糖尿病，甚至出现严重的并发症。

因此，原患有糖尿病的女性，必须先请医生检查评估后，再决定怀孕与否。

如果医生确定可以怀孕的话，那么，必须在医生指导下，严密地监测及治疗。

TORCH检测：此项检查虽属孕后检查项目，不过，如经济条件允许的话，可以在孕前进行检测。

TORCH检测包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒的检测。

若在孕前发现阴道有疱疹，应治愈后再怀孕。

如果曾有异常孕产史，如自然流产、死胎、胎儿发育畸形或新生儿不明原因死亡等，在下次怀孕前，应到医院遗传优生咨询门诊进行咨询。

丈夫的常规检查项目除了同妻子一样接受血常规、尿常规、乙肝、胸透、有无遗传性疾病，以及是否是艾滋病及性病携带者的检查外，丈夫检查的重点是生殖系统疾病及其精液。

随着社会工业化进程的加快，工作压力、环境污染及性病等因素导致了男性生殖系统疾病的发病率逐年上升，加之抽烟酗酒等不良的生活习惯，很多男性还会过早地出现少精、弱精、精子活力不够甚至无精等男性疾病。

这些疾病绝大多数并没有引起身体不适感，但却对生育，特别是优生造成影响，对男性自身的健康也有极大的危害。

孕前阻击出生缺陷预防出生缺陷的关键时机开始于孕前。

<<好食好孕>>

出生缺陷和残疾所造成的后果相当严重且是不可逆的，因此育龄妇女在孕前和孕期应主动消除和避免接触各种危险因素，并在孕前服用叶酸增补剂，孕前接种风疹疫苗，接受孕前检查和治疗生殖道感染及某些严重慢性疾病，禁止近亲结婚，妇女孕期不吸烟或饮酒，避免妇女孕期接触农药或有毒有害物质，以及进行新生儿遗传代谢病早期筛查等。

<<好食好孕>>

编辑推荐

《家庭经典健康食谱:好食好孕》由航空工业出版社出版。

早期的宜忌？

你及时到医院建档了吗？

孕中期，孕检要查哪些项目？

高龄孕妇要做哪些检查？

孕妇吃些什么有助宝宝的生长？

如何胎教？

分娩倒计时，孕晚期如何吃好又不胖？

如何挑选生产医院？

迎接宝宝，要准备什么？

尽在《家庭经典健康食谱:好食好孕》。

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>