

<<轻松怀孕必读>>

图书基本信息

书名：<<轻松怀孕必读>>

13位ISBN编号：9787510108129

10位ISBN编号：7510108128

出版时间：2011-9

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：346

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>

<<轻松怀孕必读>>

书籍目录

优孕优生必读

孕前应该如何补叶酸

叶酸要怎么补充

怎样培育健康的精子

怎样培育健康的卵子

避免感染弓形虫

停用避孕药

哪些准妈妈需要调离工作岗位

胎儿的性别由什么决定

血型的遗传规律

患有哪些疾病暂时不宜怀孕

哪些遗传病患者不宜生育

如何测算排卵期

怎样提高准妈妈的受孕概率

Part 1 孕早期

孕1~2周

孕3周

孕4周

孕5周

孕6周

孕7周

孕8周

孕9周

孕10周

孕11周

孕12周

Part 2 孕中期

Part 3 孕晚期

## &lt;&lt;轻松怀孕必读&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孕前应该如何补充叶酸  
叶酸在人体内的生理功能是促进红细胞的发育和成熟，缺乏时，红细胞的发育会受到影响，造成巨幼红细胞贫血。

准妈妈在怀孕早期缺乏叶酸则会导致胎儿发生脊柱裂或无脑等先天畸形，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。

叶酸要怎么补充孕前准妈妈每天需要补充0.

4毫克叶酸增补剂，一天一片。

为保证足够的叶酸摄入量，从孕前3个月吃到怀孕后3个月即可。

一般来说，按照医生开的剂量补充叶酸，是不会有不良反应的，还可以预防一些疾病的发生，尽可放心服用。

此外，叶酸也可以通过食物来摄取，如动物肝脏、肾脏、蛋类、鱼类，植物性食物中的菠菜、芹菜、菜花、土豆、茼蒿、蚕豆、梨、柑橘、香蕉、柠檬、坚果类及大豆类等，都属于叶酸含量较高的食物，准备怀孕的女性平时要注意多加摄取。

注意食物的储存、烹调，减少叶酸流失由于叶酸是一种水溶性的B族维生素，遇光、遇热就不稳定，容易失去活性。

如蔬菜贮藏2-3天后叶酸损失50%-70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。

所以，要想从食物中摄入叶酸，就必须在食物的储存、烹饪上多加注意。

怎样培育健康的精子在孕育过程中，精子好比一颗种子，而种子的质量是影响孕育结果的一个重要前提。

想要培养健康的精子，准爸爸在日常生活中要注意以下事项。

远离高温环境高温会直接伤害精子，还会抑制精子的生成，因此，准爸爸要少去桑拿房、蒸气浴室等高温场所。

此外，剧烈运动导致的体温升高，如马拉松和长距离的骑车等仍然会使睾丸的温度升高，破坏精子成长所需的凉爽环境。

手机放在裤兜里、笔记本电脑放在膝盖上、穿紧身裤都会提高阴囊温度，伤害精子。

这些事情准爸爸都要避免去做。

<<轻松怀孕必读>>

编辑推荐

《轻松怀孕必读(彩色版)》：内容实实在在关怀点点滴滴指导专家 / 黄醒华，主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

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>