

<<孕妈妈护理专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈护理专家指导>>

13位ISBN编号：9787510112522

10位ISBN编号：7510112524

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：尹念

页数：181

字数：200000

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>

<<孕妈妈护理专家指导>>

内容概要

《孕妈妈护理专家指导》从怀孕前的准备开始，一直到幼儿的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心和我们的全面科学指导，营造一个幸福家庭。

<<孕妈妈护理专家指导>>

书籍目录

第一章 从孕前3个月开始作准备

营养准备

营养均衡，定时定点

提前3个月补充叶酸

叶酸制剂怎么选，每天补多少

健康准备

学会测试基础体温，确定排卵期

合适的体重更利于受孕

心理准备

作好为人父母的心理调整

专家连线

叶酸片必须天天吃吗，如果漏服了叶酸隔天补食可以吗

如果在备孕阶段，补了3个月叶酸还没有怀孕，还要一直补下去吗

宝宝长大会像谁

第二章 孕1~3个月，胎宝宝从无到有

1~2周，培育最优质的精子和卵子

百里挑一的卵子

最优秀的一枚精子

营养关注

让卵子更优质的食物

让精子更强壮的食物

第三章 孕4~7个月，美妙舒适的大肚期

第四章 孕8-10个月，期待宝宝的降生

第五章 分娩必修课

<<孕妈妈护理专家指导>>

章节摘录

版权页：插图：营养关注 让卵子更优质的食物 准妈妈要尽量多吃绿色健康食品，远离垃圾食品，让身体轻快通畅；保持饮食营养均衡，补充足够的蛋白质、脂肪，并多吃含维生素的食品，使营养充足。

对卵子有益的食物一定要注意多食用，因为不正确的饮食有可能损害孕力，而正确的食物则有助于保持并改善孕力。

下面推荐一些能够补益卵子，提高准妈妈受孕能力的食物。

富锌食物 锌有助于提高受孕能力，还有助于提高卵子活力，因此准妈妈要有意识地多吃一些含锌的食物。

富含锌的食物有：植物性食物：包括豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等。

动物性食物：以牡蛎含锌最为丰富，牛肉、鸡肝、蛋类、猪肉等含锌也较多。

其他食物：木松鱼、芝麻、花生仁、核桃等。

富含抗氧化物质的食物 提高卵子的质量主要是要防止卵子被氧化，这与精子活力的保持是一样的，维生素E有助于提高精子活力也是这个道理，因此准妈妈可每天吃一些富含抗氧化物质与维生素C的食物。

这类食物包括番茄、橙子、苹果等新鲜蔬果。

豆类食物 黑豆可补充雌激素，调节内分泌。

可以在经期结束后连吃6天黑豆，每天吃50颗左右。

准妈妈每天喝一杯豆浆可起到调整内分泌的作用，使月经周期保持正常，坚持一个月能明显改善心态和身体素质。

其他食物 中医认为，枸杞、红枣、无花果、熟地、山药等食物会让女性面色红润、月经规律，也可提高卵子质量，保持良好孕力。

让精子更强壮的食物顺利地怀孕除了需要一个优质的卵子，同样也需要有活力的精子，因此，准爸爸在饮食上除了要多吃对精子有益的食物外，还要注意避开一些会降低精子质量和数量的杀精食物。

有益精子的食物 锌元素可增加精子的活力，对精子的成熟和活动都有促进作用；精氨酸是精子的组成物质，也有增强精子活力的功能；维生素E被称为生殖醇，也有益于精子。

含锌食物有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜、牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等；含精氨酸的食物有鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、芝麻、花生仁、核桃、牛奶、黄豆、鸡蛋、瘦肉等；含维生素E的食物有胚芽、全谷类、豆类、蛋、甘薯和绿叶蔬菜等，准爸爸可以合理摄入这些食物。

<<孕妈妈护理专家指导>>

编辑推荐

《孕妈妈护理专家指导(超值钻石版)》是一部通俗易懂及科学性强的孕育护理保健读本，知名妇产专家医师的最佳陪护保健方案。

<<孕妈妈护理专家指导>>

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>