第一图书网, tushu007.com

<<三十几岁好孕来>>

图书基本信息

书名：<<三十几岁好孕来>>

13位ISBN编号：9787513203906

10位ISBN编号：7513203903

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：李蔓荻　王新　编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

十几岁怀孕，年龄到底是不是问题？
大龄妈妈如何备孕、助孕？
怀胎十月，三十几岁的妈妈会遇到哪些问题，该如何应对？
《三十几岁好孕来——养生达人的怀孕日记》正是三十几岁妈妈的完美孕产方案。
本书作者以亲历者的感性和医者的理性，对三十几岁生宝宝的妈妈，从心理、生理、西医、中医的角度，提出了备孕、助孕方案。
以一位大龄孕产妇的孕期日记为主线，围绕日记中作者的亲身经历与体会，以好孕分享、好孕学堂、中医教你食补等形式解释了怀胎十月30岁以上孕产妇可能遇到的问题，并给出中西医解决方案和中医食疗、养生、安胎的方法。
让您一本在手，孕期无忧。

作者简介

李蔓荻，中药学硕士，北京中医药大学教师。
发表中医药和中医养生等方面科普文章百余篇，已出版著作有《素炖补100锅》、《汤补100锅》、《粥补100锅》、《月子补100锅》、《家常饮食宜忌》、《中医是本故事书》、《中华茶饮养生大全》、《食物是最好的药》等。
王新，山东省菏泽市中医院妇产科副主任，副主任医师。
从事妇产科工作25年，业务精湛，特别在产科领域有比较高的造诣，在国家及省级妇产科专业刊物上发表论文二十余篇，获省级科研成果两项。

<<三十几岁好孕来>>

书籍目录

三十几岁我想要个宝宝
　三十几岁享受好孕
　三十几岁当妈妈，年龄到底是不是问题
　所谓大龄妈妈容易出现的问题我都赶上了
　怀孕很美好
助孕总动员
　大龄妈妈的优生法则
　中医教你备孕四招
　中医食疗帮你提升孕力
　宫寒体质的孕前调理
　培育优良“种子”的六条铁律
　宝贝计划倒计时
　最佳怀孕时间
　未准爸妈，安全用药听仔细
怀孕第1月（1～4周）——好孕来临
　胎宝贝的发育
　本月备忘录
　中医教你食补
　　补血安胎的阿胶鸡蛋汤
　准妈妈的变化
　怀孕日记
　　疑问：忽然间的敏感
　好孕分享
　　识别怀孕的N多信号
　好孕学堂
　　古人的逐月养胎法
怀孕第2月（5～8周）——重要的胚胎器官形成期
　胎宝贝的发育
　本月备忘录
　中医教你食补
　　补肾安胎的黄芩炖腰花
　053准妈妈的变化
　怀孕日记：
　　值得纪念的日子
　　恼人的血性白带
怀孕第3月（9～12周）——我是胎宝贝
怀孕第4月（13～16周）——模样初长成
怀孕第5月（17～20周）——准妈妈能感受到我的萌动了
怀孕第6月（21～24周）——肺泡导管出现
怀孕第7月（25～28周）——努力长成聪明宝贝
怀孕第8月（29～32周）——我已经耳聪目明
怀孕第9月（33～36周）——万事俱备
怀孕第10月（37～40周）——准妈妈，我们就要见面了
月子心经

章节摘录

版权页：插图：1.妊娠一月：“ 一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐畏。
”意即孕妇从怀孕后第一个月起，就应注意睡眠的环境要安静，无噪声打扰，更不能受到惊吓。
“ 饮食精熟酸美，受御宜食大麦，无食腥辛，是谓才正。
”则是说饮食上应稍细熟烂，在主食上可多吃点大麦，副食调味方面以酸味为主。
因为孕妇多喜食酸，而中医学认为，酸味人肝，能补肝以养胞胎。
对于辛辣腥臊的食物宜少食或不食，以免影响胎气。
2.妊娠二月：“ 二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。
”妊娠早期，胚胎正处于发育阶段，也是最不稳定的阶段，孕妇应“ 居必静处 ”，禁忌或减少性生活。
而对于孕妇的饮食来说，则要“ 无食辛臊 ”。
在这一思想指导下，并且为了不伤胃气，自古以来，医家们多主张孕妇的饮食最好在适当讲究营养的前提下，以“ 清淡 ”为主。
这种清淡而又富有营养的食物，在今天归纳起来大致有瘦肉、鱼、禽、蛋类、牛奶、豆浆，以及各种绿叶蔬菜等；而膏粱厚味，辛热肥甘，以及炙煨油煎，“ 冰浆 ”、“ 饮酒 ”，则一般多在避忌之列。
原因在于“ 儿之在胎，与母同体，得热则俱热，得寒则俱寒，病则俱病，安则俱安 ”。
膏粱厚味，辛热肥甘等物，非但入胃刺激，不易消化，并且弄得不好，还会使孕妇体内热邪壅滞，造成阴阳失调，以致影响到胎儿的正常发育。
3.妊娠三月：“ 当此之时，未有定义，见物而化……欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，端坐清虚，是谓外象而内感者也。
”这段话的意思是说，若要想子女长得美好端正，应多看白璧美玉，若想孩子贤良有道德，那么孕妇的言语行动应当文雅庄重。
心不应有坏的念头，坐、立须端正，忧思喜怒要有节制。
所谓“ 外象而内感 ”，就是说外界的事物对胎儿的发育有直接的影响。
由于妊娠3个月后，胎儿生长迅速，此时孕妇如能适时地开始胎教，将有助于胎儿的正常发育。
孕三月时，孕妇常愠愠欲吐，食欲不振。
日常饮食宜进粳米粥，菜肴常食鱼肉，并可服菊花乌鸡汤。
取乌鸡一只炖汤，加菊花10克，麦冬5克，阿胶9克，党参3克，甘草、当归各6克，生姜15片，半夏12克，大枣12枚，可调和肝气，益肝养胎。
4.妊娠四月：“ 四月之时，儿六腑顺成。
当静形体，和心志，节饮食。
”这个时期，胎儿牙齿、五官、四肢都在迅速发育，孕妇要尽量少劳动，动作轻柔，心平气和，并注意调节饮食。

媒体关注与评论

世界上最最奇妙的事儿，莫过于你看着自己怀里抱着的这个软软，肉肉的小人儿，眼睛、眉毛和那微微绽开的笑脸，都那么那么的像你自己和你最爱的那个人……　　——阿妙，32岁生下小树经过4次流产，10个月的保胎，我终于拥有了宝宝。
望着自己和爱人用血肉凝成的生命，我的心都化了！
先前所有的担忧和疼痛都被这个屎尿孩子带来的巨大幸福感所覆盖。
那感觉就是，拿全天下换我的孩儿，我也不换。
　　——常宇，38岁生下猪猪回味你从豌豆大的胚芽开始慢慢发育，我们默契地组合成一个橄榄球状的体形。
如今的你，爱笑的乌黑眼睛，深深的酒窝，小嘴唇柔柔的亲吻，紧紧拉着我的小手指头……宝贝，你是爸爸妈妈三十岁最好的生日礼物！
　　——麦芽糖，30岁生下壮壮在怀孕之前，妈妈一直是天空中的云，无拘无束地飘着，被人牵挂宠爱。
有了你，妈妈一下子从空中摔下来，像炮弹一样落地，然后变成泥土，供你发芽、生长，如果需要，妈妈也可以是一块牛粪只为宝宝的开花。
　　——黄宇34岁生下依依

编辑推荐

《三十几岁好孕来:养生达人的怀孕日记》：养生专家与妇产专家联合打造,三十几岁妈妈的完美孕产方案。
趣味日记,与您分享孕期的点点滴滴;保健秘诀,助您健康快乐度过孕产期!

第一图书网, tushu007.com

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