第一图书网, tushu007.com

<<孕妇饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<孕妇饮食指南>>

13位ISBN编号：9787513901727

10位ISBN编号：7513901724

出版时间：2012-1

出版时间：陆文彬 民主与建设出版社 (2012-01出版)

作者：陆文彬

页数：220

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

<<孕妇饮食指南>>

内容概要

《孕妇饮食指南:妊娠与孕期护养》是一本孕期健康饮食指南。
全书分5个章节：一、“妊娠与优生”，内容涉及计划生育与不孕不育这一对“并蒂莲”—“十月怀胎”的艰辛，应当如何逐月养护。
三、孕妇应坚持的饮食原则和“十大禁忌”。
四、孕期如何从日常食品中合理地摄取所需营养素，并列有“营养食谱”。
五、妊娠分期及“营养须知”，常见病症的“食养”方法。
在理论阐述的基础上突出实用操作方法，是准爸爸、准妈妈们的必读之书。

第一图书网, tushu007.com

<<孕妇饮食指南>>

书籍目录

导言
一、妊娠与优生
还有百分之十不能遗忘
原发性与继发性不孕
不孕原因不只在女方
男性不育因素的分析
女性不孕、不育的分析
有关不孕不育的对策
把握最佳时机妊娠
最佳生育年龄
最佳受孕时机
最佳生育季节
重视优生才能幸福美满
优生始于择偶
避免孕育低能儿
二、艰辛的“十月怀胎”
了解受孕成胚的过程
女性的卵细胞
如何获得精子
受精与怀孕
10个月的经历和养胎注意
怀孕1个月
怀孕2个月
怀孕3个月
怀孕4个月
怀孕5个月
怀孕6个月
怀孕7个月
怀孕8个月
怀孕9个月
怀孕10个月
……
三、孕期饮食原则和禁忌
四、孕期的营养食谱
五、妊娠分期营养须知与常见病症食养

章节摘录

版权页：插图：妊娠的过程对于女性是非常敏感的，确定是否已怀孕，就意味着需要加意养胎，因此你需要密切关注以下几点：月经过期的时间如果你月经来潮的日期一直都很准确，突然月经来潮已超过10天以上，这时就应考虑到有怀孕的可能，应进一步从相关方面搜集资料。
基础体温持续在偏高的水平细心的女性，一直坚持测量基础体温，从列表发现到了该来月经时并没有来潮，但基础体温却仍然保持在较高水平，而且这种现象持续15～20天以上，与此同时发现自己身体有所变化，基本上应当考虑“ 怀孕 ”。
如果你的基础体温并不规律，月经周期也不太准，当你感觉身体发热、乏力、困倦等现象时，也不能排除怀孕可能。
怀孕的信息大多数妇女在怀孕后，一般在月经过期10天左右就开始会出现恶心、呕吐、吃东西不觉得香、想吃酸的、行动无力、乳头着色、尿频等症状，而且大多在早晨起来后几小时内较为明显，这就是“ 早孕反应 ”。
理化检查以上所有的一系列临床表现，是症状反映，还必须经过科学检测，才可以确定。
依据妇女在早期怀孕时，胚胎的绒毛膜细胞能够产生一种内分泌激素——绒毛膜促性腺激素，进入孕妇的血液中，并随小便排出，所以在早期孕妇的尿液中，可以测到一定含量水平的绒毛膜促性腺激素，这就可确定是“ 怀孕 ”了，这种方法简便准确。
具体操作时，只用少量尿液加在相关反应的试剂上，3分钟内就可以显示结果，准确性在95%左右，一般在月经过期11-15天时，就可采用上述检测方法。

编辑推荐

《孕妇饮食指南:妊娠与孕期护养》是专为孕期妇女进行护养而写的指南性读物。
全书共列出孕期营养食谱120则，每膳均详述选料、制作、功能和营养特色分析。
内容通俗易懂，深入浅出，具有科学、实用、便于操作的特点。

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