

<<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

图书基本信息

书名：<<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

13位ISBN编号：9787533031190

10位ISBN编号：7533031199

出版时间：2010-3

出版时间：山东美术

作者：李元

页数：238

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>

## <<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

### 内容概要

一本正任怀孕的80后准妈妈们必备的贴：身养胎秘籍，告诉你地这一辈子最愉快、最关键的经历中如何调养、如何完美孕产。

怀孕了：你还在读长篇累牍的文字?太累！

#### 作者简介

李元，女，副主任医师，国内著名妇幼保健专家。

毕业于北京职工医学院，从事优生、遗传临床20余年，青春期保健教育咨询5年，擅长优生、遗传；青春期保健；婚前、孕前及幼儿保健。

曾发表过多篇学术论文，参与撰写《婚前保健知识130问》《围婚期保健》《青春期保健》《新编孕产

<<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

书籍目录

我想知道做个快乐“准妈妈”的秘诀！

转变身份之前，先请做足心理准备！

未来的宝宝写给准爸妈的一封信PART ONE 多懂得一些孕前常识，准备做合格的“准妈妈” 我必须  
要去做孕前检查吗？常规体检能代替孕检吗？孕前检查都有哪些项目？我还能像以前那样随心所欲地  
吃东西吗？我必须要与所有的化妆品“绝缘”吗？你目前的工作环境对怀孕有影响吗？我的家居环  
境有必要重新打理吗？我的“宠物孩子们”该怎么办？怀孕后的我还可以做哪些运动？怀孕后，他  
的“需求”我是否一概拒绝？当个合格的准爸爸，也需要来张“通行证”吗？怀孕前需要做口检  
查吗？夫妻血型不同都会发生“溶血”吗？PART TWO 1~8周 WEEK 1th 强大无比的DNA 与母  
亲遗传相关酌疾病 准妈妈“录取通知单” 给准妈妈的营养与保健留言板 允许的性交体位  
示意图 WEEK 2th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追  
加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 3th 看看这周的准宝宝 准妈  
妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 WEEK  
4th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——  
准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 5th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 6th  
看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准  
宝宝满意度六调查 WEEK 7th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食  
选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 8th 看看这周的准宝宝  
准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度大调查  
准爸爸下厨房 老观点新论：怀孕后酌准妈妈们都爱琢磨些啥？ 速查手册1 速查手  
册2PART THREE 9~12周 WEEK 9th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈酌营  
养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房6 WEEK 10th 看看这周的准  
宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度大  
调查 准爸爸下厨房 WEEK 11th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营  
养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 WEEK 12th 看看这周的准宝宝 准妈  
妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度大调查 老观  
点新论：矮个子的孩子一定都聪明！

速查手册3PART FOUR 13~20周 WEEK 13th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 14th  
看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈酌营养膳食选择 追加特殊营养——准  
宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 15th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 16th  
看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准  
宝宝满意度大调查 准爸爸下厨房 WEEK 17th 看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING  
准妈妈的营养膳食选择 追加特殊营养——准宝宝满意度六调查 准爸爸下厨房 WEEK 18th  
看看这周的准宝宝 准妈妈WEEKLY保健ING 准妈妈的营养膳食选择.....PART FIVE 21~35  
周PART SIX 36~40周

## <<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

### 章节摘录

插图：吃掉妊娠抑郁症不是所有的食物都能帮助准妈妈抗击妊娠抑郁症的，有的食物越吃越使人悲伤、忧愁、焦虑、愤怒，甚至恐惧和狂躁。

因为这些食物不能帮助准妈妈“生产”一种被称为“血清素”的，有助于镇定情绪、解除焦虑的物质，而下面这些食物，却是“制造”血清素的一把好手！

#### 1.颜色鲜艳的香蕉和菠菜。

香蕉可以直接帮助大脑制造血清素，香蕉能令准妈妈振奋精神、提高信心，香蕉还能润肠通便，香蕉还能……呃，快去剥只香蕉来吃！

叶酸可帮助大脑生成血清素，几乎所有绿色蔬果中都含有叶酸，而菠菜的含量最多！

#### 2.口感好、水分足的葡萄柚和樱桃。

带有淡淡的苦味和独特香味的葡萄柚里面富含大量的维生素C，维生素C就是帮助身体制造多巴胺、肾上腺素这些愉悦因子的“行家里手”，它的“业余爱好”是增强准妈妈身体的抵抗力。

樱桃可不仅仅是好吃，比美味可口更重要的是樱桃与阿司匹林一样有缓解紧张、镇静神经的效果，典型的“食疗”法。

准妈妈们，请每天吃20粒樱桃吧！

3.大蒜虽然会带来不好的口气，却丝毫不会影响它“显赫在外的声名”，一块五一斤的大蒜替准妈妈赶走疲倦、焦虑和莫名的愤怒。

#### 4.富含维生素B。

和铁的南瓜和牛奶。

维生素B。

和铁辅助准妈妈身体中储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部唯一的“燃料”，“燃料”充足，大脑才不会轻易疲倦。

每吃一口南瓜，就会同时摄取到3种类胡萝卜素的“燃料”。

而温热的牛奶向来就有镇静、缓和情绪的作用，选择低脂牛奶，还能辅助控制孕期体重不超标哩！

#### 5.专门PK疲惫的鸡肉。

当准妈妈们体内缺乏维生素B12时，恶性贫血、食欲不振及记忆力减退等问题便会接踵而来。

鸡肉，正是富含维持神经系统健康、消除烦躁不安的维生素B12的“宝藏”！

记住，鸡胸脯肉的脂肪含量可是最低的呦。

<<正在怀孕-80后准妈妈怀孕帮手>>

编辑推荐

《正在怀孕80后准妈妈怀孕帮手》：不来翻翻这本图解的怀孕保健书可就错过啦!国内权威孕产专家，把正确实用快捷准确的知识“画”给你听.....

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>