

# 《实用怀孕健康百科》

## 图书基本信息

书名：《实用怀孕健康百科》

13位ISBN编号：9787538449914

10位ISBN编号：7538449914

出版时间：2010-9

出版社：吉林科学技术出版社

作者：别海洲 编

页数：399

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《实用怀孕健康百科》

## 前言

你是否正准备生一个宝宝，那么从现在起，你的身体不再只属于你自己了，你的身体健康还关系到未来宝宝的健康。在怀孕的40周里，孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。《实用怀孕健康百科》从孕1月开始，到孕10月全程分40周对孕妈妈进行全方位的生活指导，希望每位孕妈妈都能生出一个健健康康的宝宝。怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月中，每个月都会出现不同的惊喜与感受，同时每个月也都有必须注意的重点。从了解孕妈妈和胎宝宝每月的身体变化开始，到具体应该怎么做，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是可以做的，哪些事情是绝对不允许做的。凡是迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。本书科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的一些孕产知识，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，希望能够帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

# 《实用怀孕健康百科》

## 内容概要

《实用怀孕健康百科(精华版)》内容简介：怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天起，孕妈妈的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月里，每个月都会出现不同的惊喜与感受，同时每个月也都有必须注意的重点。孕期孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。《实用怀孕健康百科(精华版)》科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的孕产知识，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步指导，希望能够帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受不平常的幸福时光。

# 《实用怀孕健康百科》

## 书籍目录

PART 1 科学备孕 准备好当妈妈了吗 孕产知识早知道 01 了解身体 了解女性身体 了解男性身体 了解孕育过程 02 做好孕前检查 女性孕前检查 男性孕前检查 03 选择受孕时间 最佳怀孕时间 排卵期的计算方法 如何计算预产期 04 新婚期间不宜怀孕 筹办婚事, 劳累伤神 性生活过于频繁 宾朋相聚烟酒相陪 05 受孕前要戒烟 对丈夫的危害 对妻子和胎儿的危害 06 预防性优生 要重视婚检 孕前应排除不利因素 产前诊断 孕期指导 以最佳状态怀孕 开始怀孕倒计时PART 2 怀孕第一个月 期待幸福的时刻PART 3 怀孕第二个月 分享怀孕的喜悦PART 4 怀孕第三个月 关键期的特别呵护PART 5 怀孕第四个月 享受快乐孕中期PART 6 怀孕第五个月 挺起骄傲的肚子PART 7 怀孕第六个月 感受胎动带来的喜悦PART 8 怀孕第七个月 怎么这么不舒服PART 9 怀孕第八个月 延续幸福时光PART 10 怀孕第九个月 万分期待的时刻PART 11 怀孕第十个月 终于等到这一天

### 章节摘录

插图：蛋白质蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原料。各种瘦肉、动物肝脏、乳类、蛋类等都含有丰富的蛋白质，三文鱼、牡蛎、深海鱼虾等海产品中不仅污染程度较低，还含有促进大脑发育的DHA等营养元素，也是较好的选择。矿物质和微量元素锌、锰、硒等矿物质元素能参与男性睾酮的合成与运送，同时提升精子活力。平时多吃些含矿物质多的海产品或菌类食物以及蔬菜和水果。食用精米精面会导致微量元素及矿物质缺乏症，会由此引起一系列疾病。孕前避免不良的饮食避免过食辛辣食物，孕前5-6个月，你就应该尽量少吃辛辣食物。因为辛辣食物会引起胃部不适、消化不良、便秘、痔疮等症状，会给你的身体带来不利影响，尤其是怀孕后。如果准妈妈仍保持进食辛辣食物的习惯，还会加重便秘、痔疮等症状。

# 《实用怀孕健康百科》

## 编辑推荐

《实用怀孕健康百科(精华版)》：一本权威专家给所有孕妈妈的完美孕育指南，感受孕产专家的精心呵护。40周科学养胎与护理方法，如何应对妊娠期间的常见症状，近300道孕期开胃营养食谱。最贴心、最全面、最实用的妊娠健康百科知识。全面关注孕期40周内孕妈妈与胎儿的变化。最简单、最安全、最健康的孕妈妈美味食谱。科学进补，妈妈吃得好，宝宝才更健康。

# 《实用怀孕健康百科》

## 精彩短评

- 1、挺好的，纸张质量很好！
- 2、书到手很旧，边上发黄很厉害，里面有的页脚是破的！很气愤！

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)