

# 《孕期吃啥能优生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年03月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801744098

## 内容简介

健康、聪明、美丽，一个都不能少。

怀孕了，一个人吃，两个人吸收！胎儿的生长发育完全依赖于母体供给营养，如何才能使每一位怀孕的准妈妈既能健康、美丽，又能孕育出健康、聪明的宝宝呢？

我们相信生命在于运动，但在孕育聪明宝宝的问题上，饮食扮演着重要角色，从准备怀孕、怀孕到宝宝出生，每个阶段的饮食调理都不能忽略，每一段人生经历都需要细心呵护！

本套丛书对孕妇的健康及产后肥胖等进行了全程护驾，针对孕期这一特殊时刻，原来准妈妈亲睐的很多食物或许需要回避，而原来回避食物有可能成为必须补充的营养品，对此，我们编辑了《怀孕当中宜与忌》及《孕期吃啥能优生》；针对家庭的希望与期待，我们编辑了《孕期吃啥能优生》；尽管年轻女性愿意为未来希望承载所有付出，但我们也没忘记为这份爱心奉献我们的关怀，为他们痴心不改的苗条身材，我们编辑了《产后肥胖怎么办》。可以说，本套丛书不仅是一份准妈妈呵护的手册，更是我们的一份诚挚祝福！

## 目录

### 优生准备

- 1.智力与遗传有关吗
- 2.怎样选择怀孕的最佳时机
  - (1)从新婚起测量基础体温
  - (2)排卵期前减少房事
  - (3)注意男女衣着
  - (4)受孕前戒烟酒
  - (5)重视环境、心理因素
  - (6)注意人体生物节律
- 3.如何判定容易受孕的时间
  - (1)月经周期的长度
  - (2)宫颈粘液的变化
  - (3)宫颈的改变
  - (4)身体其他部位的变化
- 4.做好怀孕的物质准备了吗
  - (1)怀孕期的营养
- 5.做好怀孕的生理准备了吗
  - (1)调适孕前生理机能
  - (2)调养孕前身体素质
  - (3)孕前衣食住行
  - (4)做好孕前锻炼

(5) 做好怀孕的心理准备

6. 生育的最佳年龄是什么

7. 怀孕有如此禁忌

(1) 新婚不宜怀孕

(2) 酒后不宜怀孕

(3) 吸烟不宜怀孕

(4) 有些疾病不宜怀孕

8. 哪些季节出生的孩子更聪明

9. 孩子哪些方面跟遗传有关

(1) 容貌特征

(2) 身高

(3) 血型

(4) 肤色

(5) 下颚

(6) 双眼皮

(7) 肥胖

(8) 秃头

(9) 青春痘

(10) 少白头

(11) 萝卜腿

胎儿成长与母体变化

孕期优生食谱

附录

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)