

《健健康康做妈妈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年05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：9787502830434

内容简介

本书以通俗的语言，根据孕产妇的生理特点和营养需要，科学系统地介绍了处于孕期和哺乳期的母亲的合理饮食安排、常用食谱，这个时期常见的营养缺乏病及预防方法等几个方面的内容。

这是本写给准父母们阅读的书籍。全书共分七章内容，包括夫妻同心做好孕前准备，迎接宝宝的到来；准妈妈早孕期注意事项及营养需要；准妈妈孕中期步步为“营”；准妈妈孕晚期积极备战；勇敢镇定面对分娩；让宝宝领先一步——胎教不可忽视；宝宝和美貌兼得，漂漂亮亮做妈妈。全书内容丰富，语言通俗，可读性，实用性，可操作性都很强，是准父母们必备的育儿读物。

目录

第一章 夫妻同心做好孕前准备，迎接宝宝的到来

第一节 科学搭配饮食——为宝宝到来打好基础

- 1、准爸爸准妈妈要注意营养储备
- 2、优孕关键是要补充叶酸
- 3、提防“可乐”杀手
- 4、怀孕之前准爸爸准妈妈要慎用药物

第二节 做合格的准爸爸

- 1、准爸爸要“爱”上蔬菜和水果
- 2、准爸爸“纪律”——禁烟酒
- 3、准爸爸需精选高蛋白肉类食物
- 4、准爸爸警惕——孕前不能随意用药
- 5、准爸爸暂别自行车
- 6、准爸爸不能“贪恋”热水浴
- 7、准爸爸不穿紧身裤
- 8、准爸爸请让运动“温柔”起来

第三节 孕前注意事项——准妈妈必修课

- 1、准妈妈要注意调整体重
- 2、准妈妈应停止服用避孕药
- 3、准妈妈要远离烟酒
- 4、准妈妈不宜长时间看电视
- 5、孕前杜绝疾病，消灭危害宝宝的潜伏“杀手”

第四节 优生优育第一步——选择最佳受孕时机

- 1、选择最佳年龄怀孕，准妈妈不与宝宝抢营养
- 2、最佳的受孕时间，带来优质宝宝
- 3、对宝宝的未来负责，受孕的九大禁忌

第五节 生儿育女好时节——如何选择最佳受孕季节

1、准爸爸妈妈春心荡漾有“性情”

2、准妈妈营养储备有延续

3、生儿育女黄金期

第六节 做妈妈神圣又幸福——澄清对怀孕的误解

1、她们为什么不愿当妈妈

2、悖逆生育天性会深受其害

3、拥有宝宝的同时身心更健康

第二章 准妈妈早孕期注意事项及营养需要

第一节 准妈妈孕早期生理变化

第二节 安全保护第一，预防宝宝畸形

1、不易察觉的物理因素

2、隐秘的化学因素

3、微量营养素缺乏

4、可怕的有害化学物质

5、危险的生物因素

第三节 孕早期准妈妈注意事项

第四节 准妈妈对付妊娠反应有妙招

第五节 准妈妈别忘了补叶酸

第六节 边怀孕边工作益处多多

1、减少“致畸幻想”

2、增大孕妇的运动量

3、汲取更多育儿经验

4、返岗恐惧小

第七节 宝宝为什么留不住

第八节 准妈妈要养成健康的饮水习惯

1、准妈妈在清晨起床后应喝杯凉开水

2、准妈妈切忌口渴才饮水

3、准妈妈有几种水不能喝

第九节 准妈妈初孕期(1-3个月)营养安排

1、孕期合理补充矿物质和各种营养

2、宝宝少不了维生素

3、准妈妈吃粗粮营养又保健

第十节 科学的孕早期食谱

第十一节 孕早期准妈妈止吐有良方

第十二节 孕早期营养菜肴烹饪大全

第十三节 准妈妈饮食的禁忌

1、准妈妈不能“贪食”

2、准妈妈不宜只吃精制米面

3、准妈妈对浓茶说“不”

4、不做“酒鬼”妈妈

5、准妈妈不宜“贪酸”

6、准妈妈勿多吃菠菜

- 7、准妈妈要对油条说“不”
- 8、准妈妈只能眼馋桂圆了
- 9、准妈妈不做“香香嘴”
- 10、准妈妈暂别冷饮
- 11、准妈妈戒掉咖啡
- 12、准妈妈走出误区，切勿吃山楂
- 13、准妈妈不能盲目摄入过多鱼肝油和含钙食品
- 14、准妈妈忌食用过敏食物
- 15、准妈妈忌食用的四种鱼类
- 16、准妈妈吃西红柿学问大
- 17、准妈妈忌用的其他食品
- 18、避免摄入影响宝宝发育的食品

第十四节 胖妈妈饮食安排

- 1、控制进食量
- 2、多吃蔬菜水果
- 3、养成良好的膳食习惯

第三章 准妈妈孕中期步步为“营”

第一节 准妈妈要勤于身体检查

第二节 准妈妈孕中期心理保健很必要

- 1、避免心理上过于放松
- 2、减轻对分娩的恐惧
- 3、不要过分依赖

第三节 准妈妈健康“警讯”

- 1、烦人的头疼头晕
- 2、危险的高血压
- 3、不适的浮肿
- 4、尴尬的便秘
- 5、难受的腿抽筋
- 6、如影随形的坐骨神经痛

第四节 孕中期，准妈妈加加“油”

- 1、准妈妈孕中期补充营养原则
- 2、粗细粮的搭配
- 3、荤素菜搭配
- 4、餐次安排
- 5、孕中期营养食谱举例

第四章 准妈妈孕晚期积极备战

第一节 孕晚期，准妈妈需对付的新麻烦

第二节 准妈妈积极备战，提前做好分娩计划

- 1、了解分娩原理及有关科学知识
- 2、做好分娩准备
- 3、身体没有意外情况时不宜提早入院

第三节 准妈妈孕晚期饮食“小百科”

1、准妈妈孕晚期营养需要

2、准妈妈要勤加餐

3、准妈妈营养餐范例

第四节 准妈妈孕晚期安全手册

1、准妈妈正确活动姿势

2、准妈妈时时需谨慎

3、准妈妈学“偷懒”

4、准妈妈出行动脑筋

5、享受准爸爸的爱心按摩

第五章 勇敢镇定面对分娩

第一节 入院前准备工作要做好

1、准妈妈入院前须知

2、准爸爸“全副武装”

第二节 与医生配合，顺利产下宝宝

1、如何对付“懒宝宝”

2、顺利分娩——积极主动很关键

3、爱妻爱子，准爸爸加入“陪产”一族

第三节 新妈妈产后的休养生息

第四节 母乳喂养益处多多

1、预防奶胀小秘方

2、正确的挤奶方法

3、科学喂养乳汁——宝宝吸收全面营养

4、新妈妈用药不慎可致宝宝聋哑

5、新妈妈睡姿正确，母子都受益

第五节 慰劳英雄妈妈——饮食需谨慎科学

1、天然补品益处多

2、新妈妈恢复的“坐月子食谱”

3、新妈妈产后营养饮食安排

4、新妈妈哺乳期“黄金”食谱

5、新妈妈产后无忧，天然营养的食疗

第六章 让宝宝领先一步——胎教不可忽视

第一节 科学的看待胎教

第二节 切勿错过早期胎教

1、怀孕第一个月的胎教

2、妊娠第二个月的胎教

3、妊娠第三个月的胎教

第三节 孕中期——腹中宝宝如何训练

1、准妈妈细心利用第一次胎动

2、加强宝宝的听觉训练

3、触觉与动作协调训练

第四节 孕晚期——胎教的巩固期

1、准妈妈要坚持各种训练

2、宝宝喜欢柔和的光线

第五节 胎教秘籍——与宝宝沟通是最甜蜜的事业

1、胎教的具体方式

2、与胎儿交流就是胎教

3、与胎儿说话很重要

4、如何教腹中宝宝学习

5、艺术胎教对宝宝的影响

6、准妈妈和宝宝做踢肚游戏

第六节 准爸爸胎教也“疯狂”

1、准爸爸肩头责任大

2、准爸爸与“宝宝”互动

第七章 宝宝和美貌兼得，漂漂亮亮做妈妈

第一节 准妈妈身体悄悄变化

第二节 科学调理做健康的“孕美人”

1、准妈妈对抗黄褐斑全攻略

2、准妈妈“战痘”手册

3、美丽秘方对付妊娠纹

4、准妈妈防止脱发有妙招

5、准妈妈安全科学护理容颜

6、冬季，准妈妈美容功课要做好

7、要漂亮也要舒适，准妈妈穿衣学问大

第三节 准妈妈当心犯“美丽”的错误

1、准妈妈烫发要慎重

2、准妈妈请尽量避免涂口红

3、腹中宝宝害怕指甲油

4、准妈妈忌浓妆

5、美容院不是“禁区”

第四节 终身美丽，产后恢复很关键

1、妈妈哺乳可瘦身

2、妈妈不要赖床

3、妈妈要合理安排饮食

4、坚持健美锻炼是关键

5、母子同乐，与宝宝一起做运动

6、献给妈妈们的“美腹计”

7、妈妈“平肤”有绝招

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)