

《轻松备孕3个月：排毒、调养、好孕》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年05月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121260001

编辑推荐

做一次健康体检、全面排除孕育隐患。

打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量。

高效排毒食谱，一周美味不重样。

失眠不用怕，8个妙方来帮忙。优化身体排毒机制，一日三餐这样吃。超简单好孕操，轻松练出好“孕”体质。

轻松补充维生素，用饮食代替药片。减法生活，孕育完美宝贝。

简单运动，减痛顺利生产。

内容简介

本书按照孕前3个月倒计时的顺序，全书分为4篇：“Part1

以爱之名，准妈妈孕前准备”、“Part2排毒关键期”、“Part3调养巩固期”、“Part4好孕冲刺期”。每一部分又有针对性地分为若干小节，系统地从脏腑、饮食、运动、睡眠、心理等众多方面，为准妈妈、准爸爸详细讲述了备孕三个月需要注意的怀孕知识。

作者简介

她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做中国第一女性品质生活方式专家。她品至今已成功出版上百部优秀作品，如《产后瘦身倒计时90天》《嫩肤?美体?彩妆?秀发?美甲?装扮》《瘦身?丰胸?美腿?排毒?减压瑜伽，得到读者喜爱。

目录

Part1 以爱之名，准妈妈孕前准备

无毒妈咪自然好“孕”气

8 从现在起，你的身体不再专属你一人

10 你知道吗，你的体内含有这些毒素

12 做一次健康体检，全面排除孕育隐患

14 打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量

16 高龄未准妈妈，更要扫除毒素障碍

18 打造无毒好住所，给宝宝一个舒适的空间

优质爸妈孕育完美宝宝

21 孕前太胖或太瘦，都是怀孕大敌

24 和药物保持距离，优孕身体不藏毒
26 优“孕”好爸爸，运动量要适度
28 坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸
30 未准爸爸该怎样吃才能让精子更优良Part1 以爱之名，准妈咪孕前准备
无毒妈咪自然好“孕”气8 从现在起，你的身体不再专属你一人 10
你知道吗，你的体内含有这些毒素 12 做一次健康体检，全面排除孕育隐患 14
打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量 16 高龄未准妈咪，更要扫除毒素障碍 18
打造无毒好住所，给宝宝一个舒适的空间 优质爸妈孕育完美宝宝 21
孕前太胖或太瘦，都是怀孕大敌 24 和药物保持距离，优孕身体不藏毒 26
优“孕”好爸爸，运动量要适度 28 坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸 30
未准爸爸该怎样吃才能让精子更优良 33 90天备孕计划爱开启，成功指日可待Part2
排毒关键期 吃出健康无毒俏妈咪 37 备孕开始，和这些食物说拜拜 40
改变饮食习惯，肠道不做毒素集散地 42 常吃5种润肠水果，让肠道通畅 44
给力排毒蔬菜，每天吃出新鲜活力 46 小小菌类食物，帮你清洁血液 48
备孕期喝些蔬果汁，美味又排毒 50 未准爸爸不贪嘴，杀精食物不要多吃 52
高效排毒食谱，一周美味不重样 强健身体助孕好帮手 56
10分钟瑜伽呼吸，让宝宝“呼吸”更畅通 58 清肠养生操，排出毒素一身轻松 61
扩胸排毒运动，提前储备宝宝粮仓 63 减“腹”运动，备孕排毒有新招 65
睡前伸腿运动，消除紧张助睡眠 给宝宝营造清新环境 67
干净清新的居家环境，备孕最理想 69 爱宠移居，保护未来小天使 70
定期大扫除，不给毒素留死角 73 厨房里的油烟，未准妈妈要警惕
畅通无阻享受备孕生活 75 定时排便，远离便秘轻松备孕 78
每天八杯水，促进排便更顺利 80 助便按摩操，每天坚持按一按 82
未准妈咪爱穿紧身衣，排便减少费时费力 84 备孕期患痔疮，教你如何正确应对Part3
调养巩固期 营养储备轻松度孕期 89 优化身体排毒机制，一日三餐这样吃 92
补充优质蛋白质，有益提高受孕质量 94 科学补充维生素，用饮食代替药片 97
对抗自由基，黑色食物来帮忙 99 备孕补叶酸，药剂食物一样不可缺 102
清除血液毒素，橄榄油和大蒜功不可没 104 掌握6大法宝，肠道毒素跑光光 106
高效排毒食谱，一周美味不重样 简单运动，减痛顺利生产 110
慢步小跑，全身放松排出毒素 112 轻松抬腿，自助排毒预防静脉曲张 114
左右拧转，腹部暖暖的才好生 116 多蹲少坐，锻炼腿部的好方式 118
基本招式，迅速排毒清内脏 120 超简单好孕操，轻松练出好“孕”体质
轻松拥有高质量的睡眠 122 深度睡眠，给器官排毒列个时间表 124
血液充足和睡眠充足，共同造就优质好眠 126 适当午睡，健康备孕的好选择 128
未准爸妈，请改变不当的睡姿 131 遵循四季节拍，合理安排睡眠 133
失眠不用怕，8个妙方来帮忙 减法生活，孕育健康宝贝 136
未准妈咪，小心身边暗藏的电磁辐射 138 暂别化妆品，宝宝健康排第一 140
保暖措施做足，孕前远离“宫寒” 142 警惕！那些容易影响孕育的噪声 144
泡个热水澡，别贪恋过高水温 146 远离妇科病，为宝宝筑起安全通道Part4 好孕冲刺期
平衡膳食滋养好“孕” 151 备孕不偏食，营养才能更全面 154
迎接胎宝宝，身体弱碱不要酸 156 调整食物荤素比例，变身弱碱好身板 158
五味调和，备孕离不开酸甜苦辣咸 160 粗粮和细粮，品种多样相互补充 162

碱性食物Top3，帮你轻松搞定毒素 165 高效排毒食谱，一周美味不重样
妈咪增强体质更易生 169 椅上三部曲，强化腰腹更好“孕” 173
侧腰练习，锻炼腰腹效果明显 176 三招两式，有效保护卵巢和子宫 178
腹肌锻炼，使骨盆保持在正确位置 180 骨盆运动操，高龄准妈妈也优育
美丽心情迎接宝贝新生 182 听听好音乐，让你拥有好心情 184
与朋友聊天，舒缓紧张生育心理 186 心理卸妆，每天晚上的必修课 188
积极暗示，未准妈咪的字典里没有“消极” 190 安静独处10分钟，每天排毒进行时
[显示全部信息](#)

前言

无毒妈咪自然好“孕”气

从现在起，你的身体不再专属你一人

曾在一部电影中看到过这样一个镜头：同事们相约去K歌，某女却回答，“你们玩，我先生个娃去……”别以为她是在善意地拒绝邀请，其实不然，此女正处于备孕状态中，而且她深深地知道——一旦决定“造人”，她的身体就不再“只”属于自己了。所以，不利于备孕的环境，比如嘈杂、空气浑浊的地方，还是少去为妙。

宝宝的“质量”取决于母体孕前的体质

人们常说孕期女性“一人吃两人用”，这话不无道理，因为在妊娠期间，婴儿完全是靠着母体提供的营养成长的：母体状况良好，营养充足，婴儿自然会“花容月貌”“聪明伶俐”；反之，母体营养不良，不仅会影响胎儿发育，甚至会导致早产、流产、宝宝天生体

质差等问

题。因此可以这么

说，母亲的身体状态直接决定了宝宝的先天素质。无毒妈咪自然好“孕”气

从现在起，你的身体不再专属你一人 曾在一部电影中看到过这样一个镜头：同事们相约去K歌，某女却回答，“你们玩，我先生个娃去……”别以为她是在善意地拒绝邀请，其实不然，此女正处于备孕状态中，而且她深深地知道——一旦决定“造人”，她的身体就不再“只”属于自己了。所以，不利于备孕的环境，比如嘈杂、空气浑浊的地方，还是少去为妙。宝宝的“质量”取决于母体孕前的体质 人们常说孕期女性“一人吃两人用”，这话不无道理，因为在妊娠期间，婴儿完全是靠着母体提供的营养成长的：母体状况良好，营养充足，婴儿自然会“花容月貌”“聪明伶俐”；反之，母体营养不良，不仅会影响胎儿发育，甚至会导致早产、流产、宝宝天生体质差等问题。因此可以这么说，母亲的身体状态直接决定了宝宝的先天素质。何谓“母体孕前体质”这里所说的孕前母体状况良好与否，主要指的是母亲体质。从中医角度来说，体质是指一个人特有的生理表征，比如说有人畏寒怕冷、有人惧怕高温等，都是个人体质的外在表现。体质好的人自身抵抗疾病的能力也强，对营造优良的孕育环境也有利。但体质不会一成不变，它可以由先天遗传而来，然后因后天饮食、生活习惯、社会环境和工作压力等众多因素的影响而发生改变。因此，想要给宝宝一个营养丰富、适宜生长的环境，母亲体质的调

养很重要。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

你知道吗，在阴道中生活着各种细菌，包括原虫、真菌、需氧菌、厌氧菌、乳酸杆菌等。它们生长在共同的环境内，会有拮抗作用。如果乳酸杆菌在这些细菌中占据主导地位，其分解糖原后产生的乳酸，会使阴道内环境呈弱酸性，抑制霉菌等其他致病菌的生长繁殖，从而维持阴道菌群平衡，防止菌群失衡后引发各种疾病。

当阴道内酸碱平衡时，妇科病难以找上门来。但是女性不合理的生活方式，很容易破坏阴道内正常的酸碱性。比如使用不当的清洁产品，会直接杀死大量的乳酸杆菌，喜欢碱性环境的滴虫得以大量滋生，导致阴道菌群紊乱，引发滴虫性阴道炎。所以，在怀孕前，应将如何从生活上避免阴道菌群失调作为自己的必修课。

如果你洗澡时有用香皂或沐浴乳清洗外阴的习惯，在计划怀宝宝后，就应该改一改了。因为经常用香皂或沐浴乳清洗外阴，会导致外阴干燥，引起阴道菌群失衡。私密处最好的呵护方式其实很简单，每天用温开水清洗即可。

滥用抗生素会产生很多副作用，如产生耐药性、伤及肝、肾、造血系统等，对女性而言，还会杀灭乳酸杆菌，致使致病菌滋生，使阴道菌群失去平衡。另外，由于广告铺天盖地地宣传，很多女性开始选择用洗液清洁私密处，这样做反而会破坏阴道内的酸碱性、扰乱正常的菌群秩序，诱发妇科病。为了宝宝着想，现在就将抗生素和洗液统统清理掉吧。

……

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)