

# 《孕产期营养实用百科》

## 图书基本信息

书名：《孕产期营养实用百科》

13位ISBN编号：9787510103315

10位ISBN编号：7510103312

出版时间：2010-2

出版社：中国人口出版社

页数：461

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕产期营养实用百科》

## 内容概要

《孕产期营养实用百科》——国家级唯一孕育有类专业出版，国内第一条孕育热线倾力打造；畅销5年，丛书累计总销量逾300万册；指导专家 黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师。

# 《孕产期营养实用百科》

## 书籍目录

第一章 孕前，好营养带来好“孕” 第一节 孕前必备常识 一、孕育奇迹 1.期待相遇的卵子 2.我是最厉害的那个精子 3.精卵相遇，生命开始 4.双胞胎和多胞胎 5.男孩还是女孩 6.宝宝将来更像谁 二、孕前经济和心理准备 1.孕前心理准备 2.孕前经济准备 3.做一次优生咨询 4.丈夫别给妻子压力 5.好心情孕育优良的卵子、精子 6.妈妈的情绪生理期 7.减压秘籍——6种情绪调节法 8.面临经济压力到底要不要孩子 三、孕前优生知识 1.最佳受孕年龄 2.最佳受孕季节 3.最佳受孕时刻 4.最佳性交姿势 5.排卵日期推算 6.孕前检查 7.孕前注射疫苗 8.孕前需戒酒 9.孕前应戒烟 10.孕前夫妻慎用药物 11.影响精子质量的十大污染源 12.家庭化学污染——自检 四、孕前营养储备 1.为怀孕储存充分的体力和营养 ..... 第二章 孕早期营养指导 第三章 孕中期营养指导 第四章 孕晚期营养指导 第五章 产后营养指导 附录 孕期健康要素

## 章节摘录

第一章 孕前，好营养带来好“孕” 第一节 孕前必备常识一、孕育奇迹很多孕妈妈都是怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，希望吃得好些，以更母亲健康，胎儿正常发育，这当然是必要的。但只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前的饮食也不可忽视。一般来说，在受孕前半年到一年的时候，准爸爸、孕妈妈们就需要注意自己的一些饮食习惯和营养补充了，为健康受孕打下良好的基础。

1.期待相遇的卵子在精子和卵子的约会中，卵子一直就像是守株待兔。它从卵巢的卵泡里破裂而出后，即被守候在旁的输卵管末端吸入输卵管，然后慢慢移到输卵管管腔最大的壶腹部停留下来，等待精子的到来。卵子诞生于卵泡。卵泡成熟时，里边的卵细胞就会成为卵子。排出的卵子如果在12个小时内等不到精子的光顾，就会死亡。这时子宫内膜脱落，转入我们熟悉的月经期。……

# 《孕产期营养实用百科》

## 编辑推荐

《孕产期营养实用百科》——畅销5年全新升级版，更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书。

# 《孕产期营养实用百科》

## 精彩短评

- 1、这本书觉得不是特别号
- 2、送货快，厚实，正品，值得有闲心的准妈妈们欣赏。
- 3、书中的营养知识很实用，对准妈妈们有很大的帮助
- 4、孕产知识比较详细，专业。但是菜谱方面个人觉得有些许不妥。好多煎炒油炸，还有一菜加小苏打。作者团队全是医学方面的专家要有营养方面权威专家加入更好
- 5、还可以，太厚，没看完就生孩子去了
- 6、怀孕了，正在学习中。真的很不错。对于准妈妈们很有帮助
- 7、比较细化
- 8、家团队、内容还是详实靠谱的，58万字翻起来好厚，翻阅起来结构不是很明确。
- 9、书不错，就是发货速度很慢

# 《孕产期营养实用百科》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)