

幸福胎教时光(全彩)



[幸福胎教时光\(全彩\)_下载链接1](#)

著者:阿朵 著

[幸福胎教时光\(全彩\)_下载链接1](#)

标签

评论

《幸福胎教时光》这本书不错，内容比较丰富，值得看，赞一个！

很好，很喜欢

彩色的，正版

这本书超喜欢

书有股味道，一直都散不了。

很好

●● 最佳受孕年龄

中国女性最佳受孕年龄为24~29岁研究表明，中国女性最佳受孕年龄为24~29岁，准妈妈生理与心理均趋成熟，精力充沛，最适合怀孕和抚育婴儿，可避免胎儿发育不良、妊娠并发症及流产、死胎或畸胎的发生。年龄过小（20岁以下），身体发育还没有完全成熟，此时受孕，会增加早产、难产及畸形儿的发生率；年龄过大（35岁以上），卵子老化、产道肌肉弹性不足，此时受孕，先天愚型儿发生率会明显升高，同时也更容易发生难产。

高龄准妈妈对孩子的影响比高龄准爸爸要大通常，女性的卵子处于不断消耗的状态，出生时初级卵母细胞约200万个，到青春期退化剩约30万个，每个月经周期会排出1~2个，从月经初潮到停经约排出400个卵子，所以女性年纪愈大，卵子愈老化，卵子的质量就愈不好，易造成胎儿异常。

而男性精子是重复制造的，相较之下，高龄准爸爸影响胎儿染色体异常的概率比高龄准妈妈要小很多。数据解读

35岁以上在医学上被定义为高龄孕妇现今医学理论定义：超过35岁的孕妇就是“高龄孕妇”，要以高危妊娠对待。高龄生育事实上对母亲本人和孩子都有一定危险，因此不提倡高龄生育。●● 最佳怀孕季节

怀孕的最好月份在7、8、9三个月，因为在这段时间内怀孕正是夏末秋初，水果蔬菜较丰富，有利于孕妇营养。而刚好到次年的4~6月分娩，正好是春末夏初，气候温和，有利于产妇度过产褥期。此外，在这个季节里，衣着单薄，便于哺乳和给新生儿洗澡、晒太阳。婴儿6个月后，需要添加辅食时，又能避开肠道传染病的流行高峰期。

●● 孕前应改掉的不良饮食习惯 不良饮食习惯一：偏食、挑食

或许你一直都不爱吃猪肝，不爱喝牛奶，不爱吃青菜，但为了你的宝宝，你必须学会去吃你平时不吃的食物。偏食的人容易缺乏某些营养，这样不仅对身体健康不利，还会影响精子和卵子的质量，不利于怀孕。所以，有偏食习惯的准爸妈，最迟在孕前10个月就要开始调整自己的饮食结构和习惯。每天吃齐四类食物—五谷、蔬果、豆乳类和鱼蛋肉类，每周还要适量食用一些坚果、菌藻类食物，做到营养全面均衡，以形成最优良的精子与卵子，保证怀上最棒的一胎。不良饮食习惯二：食品过精、过细

日常生活中，我们习惯将大米、白面等称为“细粮”，而将玉米面、小米、荞麦等称为“粗粮”或“杂粮”。并且，多数人认为吃细粮比吃粗粮、杂粮好。其实，真正科学的饮食方法是粗细搭配着吃，特别是对于正备孕的准妈妈来说，饮食不应该太过精细，因为食物做得太精细一是可能造成营养丢失，二是一味吃细粮以及鸡蛋、牛奶等太精细的食物，很容易导致维生素B1的缺乏和便秘。

不良饮食习惯三：吃得过甜、过咸、过辣吃过甜食物易使体重增加；过咸食物会使体内钠含量超标，从而容易引起孕期水肿；辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食会影响消化功能，引起便秘，在计划怀孕前3~6个月应停止或减少食用辛辣食物。

不良饮食习惯四：无节制进食

有些备孕的准妈妈急切地想把自己的身体调养好，好为怀宝宝做充分的营养准备。加强营养没错，但不可无节制地进食。无节制地进食首先对消化不利，其次容易引起肥胖，而肥胖不仅会影响内分泌功能，不利于受孕，还会增加孕期患妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病的概率。

[幸福胎教时光\(全彩\)_下载链接1_](#)

书评

[幸福胎教时光\(全彩\)_下载链接1_](#)