

<<怀孕必知的宜忌1001例>>

图书基本信息

书名：<<怀孕必知的宜忌1001例>>

13位ISBN编号：9787506468701

10位ISBN编号：7506468700

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：224

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：<http://www.tushu007.com>

## <<怀孕必知的宜忌1001例>>

### 内容概要

孕前优生宜忌详解帮你打好受孕基础。  
孕期宜忌大放送让你轻松、愉快、健康地走过整个孕期。  
分娩宜忌全知道为孕妈妈的分娩保驾护航

## &lt;&lt;怀孕必知的宜忌1001例&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕期行为习惯宜与忌行为习惯之宜备孕期宜改变避孕措施宜调整性生活频率宜掌握最科学的性交技巧宜掌握自己的排卵几率宜知最佳生育年龄宜选择最佳时机受孕宜在情绪良好的状态下受孕宜选择好受孕的环境宜学会计算预产期宜拟定一份合理的孕育流水账孕早期宜了解怀孕征兆宜确定验孕手法的正确性宜到医院确定怀孕事实宜慎重考虑工作与孕育的关系宜改掉网瘾宜保持乐观积极的心态宜选择舒适的居住环境宜保证睡眠充足宜严密监督孕期体重的变化宜学会看懂化验单孕中期宜从现在开始护理乳房宜使用腹带宜丰富孕期生活宜穿一双合适的鞋宜科学选用乳罩宜准备合适的孕妇装宜事先做好旅行计划宜采取正确睡姿宜适当干些家务活宜定期测量子宫底高宜学会胎心监测法宜掌握缓解妊娠纹的方法宜了解安全出行的相关知识宜学习防撞知识宜考虑产假问题了孕晚期宜采取正确的走姿、坐姿、站姿宜开始给胎宝宝购买衣物宜开始为胎宝宝布置“安乐窝宜为迎接胎宝宝的到来重新布置家居环境宜为宝宝准备哺乳所需物品宜考虑挑选专职月嫂了宜根据自身实际情况选择分娩方式宜合理安排休产假的时间宜做好分娩计划宜提前找好分娩医院宜提前做好入院准备宜提前学习分娩技巧宜正确识别分娩征兆宜消除产前焦虑宜学会缓解阵痛的各种方法宜学会辨别真假阵痛行为习惯之忌备孕期忌近亲婚配忌新婚马上怀孕忌停用避孕药后立即怀孕女性忌酒后受孕忌疲劳受孕忌高龄怀孕忌在身体过胖或过瘦时受孕忌不讲究性爱心理卫生孕早期忌与宠物玩耍忌孕妈妈减肥忌戴首饰忌浓妆艳抹忌没有选择性地使用护肤品忌长时间接触危险电器忌随意在居室内放各种花草忌乱用外用洗液忌染发、烫发忌呆在温差较大的环境里孕中期忌用裤带扎紧腹部忌拔牙忌睡席梦思床忌经常打麻将忌晒太阳时间过长忌在居室地上铺地毯忌久坐沙发忌把自己当女王忌过度焦虑忌洗澡不注意孕晚期忌蚊虫叮咬忌去拥挤的公共场所忌爬楼梯忌轻易驾车出行忌性生活无节制孕妈妈分娩前的禁忌特别专题怀孕前的工作和生活准备第二章 孕期饮食宜与忌孕期饮食之宜备孕期宜孕前开始补充叶酸准爸爸宜多吃助孕食物宜保持食物的酸碱平衡备孕期最有针对性的食物孕早期宜激发孕妈妈的食欲宜保证食物量与质的平衡宜使三餐定时、定量、定点宜选择酸味食品吃饭宜细嚼慢咽宜及时补碘宜服用孕妈妈奶粉宜补充维生素宜继续补充叶酸宜根据妊娠反应程度合理调配饮食宜适当增加热能和脂肪宜饭前饭后嗑瓜子孕早期明星食物孕早期一日膳食推荐宜适量增加主食孕中期宜及时补充钙质宜补充微量元素宜继续增加热能、脂肪和优质蛋白质宜多喝些矿泉水宜适当吃些蜂王浆宜了解“油”的正确用法宜常喝牛奶水果宜上午吃宜及时补血宜合理补充维生素E宜利用美食吃掉水肿妊娠糖尿病食疗要点宜补充DHA和ARA外餐宜掌握技巧吃出营养孕中期宜吃的食物孕中期一日膳食推荐孕晚期孕晚期饮食宜有侧重孕晚期宜控制食量宜适当吃些玉米宜常吃鱼,促进胎宝宝大脑发育宜根据自身情况补充营养宜多吃有助于情绪稳定的食物素食孕妈妈更需要注意营养均衡孕晚期明星食物孕晚期一日膳食推荐饮食之忌备孕期忌喝咖啡忌未准妈妈挑食忌补锌不及时忌强迫自己多吃备孕期忌吃食物孕早期忌常吃油条忌吃不易消化的食物忌错误食用水果忌盲目饮水忌强迫自己多吃忌过多摄入糖保胎忌吃的食物忌常喝碳酸饮料忌多吃动物肝脏忌过量食用土豆孕早期禁忌食物孕中期忌吃火锅.....第三章 孕期用药宜与忌第四章 孕期胎教宜与忌第五章 孕期保健宜与忌第六章 临产分娩宜与忌

## <<怀孕必知的宜忌1001例>>

### 章节摘录

插图：孕妈妈洗澡时要轻轻地清洁乳头，慢慢地按摩乳房，以促进血液循环。

经常擦洗乳头，可以增强乳头皮肤的坚韧性，以便为孩子出世后哺乳做好准备，为了按摩的需要，孕妈妈不要留长指甲，以防按摩乳头时损伤皮肤，引起不必要的感染。

孕妈妈要养成常擦洗乳晕和乳头的良好习惯，在每晚临睡前，用干燥柔软的清洁毛巾轻擦乳头，以增加皮肤表面的韧性和弹性。

采取合适的睡姿，保护乳房。

最好取侧卧位或仰卧位。

因为俯卧位容易使乳房受到挤压，造成血液循环不畅通，不能保证乳腺发育的激素运送，从而影响乳腺发育。

孕妈妈不要随便涂抹药膏，切记不可使用丰乳霜或减肥霜。

因为，这两种用品中都含有一定的性激素，随意使用会影响乳腺的正常发育。

乳房出现异常时，如异样疼痛、外形改变、乳房胀痛等症状，要及时去医院检查。

切忌自己无把握地乱治，导致乳腺发炎或发育受到影响。

<<怀孕必知的宜忌1001例>>

编辑推荐

《怀孕必知的宜忌1001例》编辑推荐：生活彩书堂

<<怀孕必知的宜忌1001例>>

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:<http://www.tushu007.com>