

<<好孕优生钻石系列>>

图书基本信息

书名：<<好孕优生钻石系列>>

13位ISBN编号：9787506485135

10位ISBN编号：7506485133

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：翟建军

页数：320

字数：350000

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>

<<好孕优生钻石系列>>

内容概要

这是一本特地为准备做父母的准爸妈而写的书。针对备孕期、孕期10月的不同特点，对孕期的每个阶段都相应地进行了介绍，从而为新爸妈提供了全面、体贴而又科学的孕育指导。整本书没有长篇大论地进行枯燥的医学理论介绍，只是以孕期的不同月份为章节进行同步讲述，涵盖了衣、食、住、行各个方面，针对合理饮食、日常保健，孕期行为，孕期日常起居的宜忌，等等细节问题进行一一阐述。

<<好孕优生钻石系列>>

作者简介

翟建军，首都医科大学附属北京同仁医院妇产科主任、主任医师，教授、研究生导师。
北京医学会妇产科分会委员。
首医妇产科学会委员。
从事妇产科医疗、教学和科研工作二十余年，擅长无创伤性妇科手术操作。
对于妇产科的疑难杂症有相当研究。

<<好孕优生钻石系列>>

书籍目录

女性孕前状况自测
男性孕前状况自测
怀孕症状自测
女性孕前体检项目表
备孕期：守望新生
饮食营养宜忌
宜树立健康的饮食观念
宜遵循“健康饮食金字塔”来摄取营养
备孕男性宜吃富含蛋白质的食物
备孕男性宜吃富含维生素E的食物
备孕男性宜通过食物补充维生素
备孕男性宜适当多吃黏滑性食物
忌过量食用高膳食纤维食物
忌长期素食
忌过量食用高糖食物
忌抽烟
忌饮酒
忌喝咖啡
忌过量食用胡萝卜
忌食毛棉籽油
备孕男性忌多吃生大蒜
备孕男性忌吃烧烤
备孕男性忌多吃大豆制品
备孕男性忌吃含反式脂肪酸的食物
备孕男性忌吃含金属镉的食物
备孕男性忌多吃葵花子
备孕男性忌多吃芹菜
日常行为宜忌
把握住最佳生育年龄
宜知计算排卵日的方法
宜改变避孕措施
宜正确进行锻炼
宜保持良好情绪
宜合理调整性生活
忌盲目减肥或增肥
忌开灯睡觉
医疗保健宜忌
宜做孕前产检
宜做好经期保健
宜做好肾保健工作
宜警惕外阴瘙痒
宜预防衣原体感染
宜补充叶酸
忌盲目服用促排卵药
忌服用易导致不孕不育的药物

<<好孕优生钻石系列>>

孕期生活用心记

孕1月：如愿以偿

饮食营养宜忌

宜提高食物的“质”

宜吃易消化的食物

宜补充优质蛋白

宜增加热量和脂肪的补充

宜吃核桃

宜吃鱼

宜吃全麦食品

宜喝牛奶

忌吃未熟透的食物

忌吃易导致流产的食物

忌吃辛辣食物

忌饮浓茶

忌吃污染性食品

忌吃方便食品

忌吃腌制食品

忌吃松花蛋

忌喝碳酸饮料

日常行为宜忌

宜创造良好的受孕环境

宜注意出行安全

宜注意保暖

宜穿着轻柔舒适的衣物

宜在夫妻双方生理节律高潮期受孕

忌睡前洗头

忌穿高跟鞋

忌剧烈运动

忌接触电磁炉

忌用吹风机

忌洗澡水温度过高

忌在旅途中受孕

忌疲劳受孕

忌阴道出血期受孕

忌戴隐形眼镜

忌涂指甲油

忌结核病未愈怀孕

忌肾病未愈时怀孕

胎教启智宜忌

宜知胎教的真谛

宜为胎宝宝制订一份详细的胎教计划

忌接触暴力、噪声环境

医疗保健宜忌

宜知刚怀孕时易出现的各种反应

宜知计算预产期的方法

宜提预防宫外孕

<<好孕优生钻石系列>>

宜关注白带变化
宜重视下腹疼痛
宜保持良好心情
宜选择合适的床上用品
宜保证充足、规律的睡眠
宜积极预防感冒
宜采取正确的方法将感冒扼杀于襁褓
宜知乙肝妈妈的孕育宝典
宜知心脏病妈妈安全孕育事项
宜知子宫肌瘤患者怀孕的相关事项
宜知甲亢患者怀孕的相关事项
宜知卵巢肿瘤患者怀孕的相关事项
宜做好防流产工作
忌滥用药物
忌常照X射线
忌用纯甘油护肤
忌忽视遗传病对孕育的影响
好孕生活月月记（孕1月）
孕2月：不一样的“二人世界”
孕3月：他不坏，只是不懂你的爱
孕4月：享受宁静中的和谐
孕5月：不甘寂寞的律动
孕6月：带“球”生活的苦与乐
孕7月：身“笨笨”却要心“巧巧”
孕8月：虽然累，但规律生活不可废
孕9月：备俱万事候“东风”
孕10月：迎接温柔的“涅槃”
月子期：科学护理，保母婴健康

<<好孕优生钻石系列>>

章节摘录

版权页：插图： 忌吃霉变食物 孕妈妈一定要注意饮食卫生，切勿吃了霉变的食物，否则会严重危害母婴健康。

首先，霉变的食物容易导致食物中毒，引发呕吐、昏迷等症状。

其次，霉变食品中所含的霉菌毒素是一种致癌物质，如果误食霉变食物，则会增加罹患胃癌、肝癌的风险。

最后，霉菌毒素会对胎宝宝造成直接伤害。

尤其在孕早期，正是胎宝宝细胞增殖的高峰时期，如果孕妈妈吃了霉变的食物，则可能导致胎宝宝畸形，甚至导致流产。

即使是在孕中期之后，胎宝宝的肝肾功能也十分脆弱，无法抵挡霉菌毒素的侵袭。

因此，孕妈妈进食时，一定要确保食物的清洁卫生，尽量少吃久存的食物。

尤其在食用农副产品时更要提高警惕，以免吃到霉变的蔬果等。

忌吃过咸的食物 孕早期，有的孕妈妈会觉得口中无味，喜欢吃一些偏咸的食物。

但这样的食物含盐量较高，食入人体之后，会增加血液中钠的浓度，容易引发血压升高。

为降低罹患高血压的风险，孕妈妈最好避免食用过咸的食物，烹调食物也应少放盐。

对于一些风味可口的腌制食品，孕妈妈也最好别吃。

忌盲目使用维生素B6止孕吐 维生素B6被称为“女性维生素”，不仅参与各种代谢活动，还具有缓解孕吐的作用。

如果孕妈妈摄入维生素B6的量不足，就可能影响对蛋白质、脂肪、碳水化合物的吸收，引起神经系统及血液系统的疾病，同时还会加重早孕反应，使孕吐症状加剧。

因此，孕妈妈在孕早期适量多吃一些富含维生素B6的食物是非常有益的。

富含维生素B6的植物性食物有香蕉、土豆、大豆、胡萝卜、核桃、花生等，动物性食品中以猪瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等含量较高。

但需要注意的是，孕妈妈切不可盲目服用维生素B6制剂，以免过量的维生素B6影响胎宝宝生长及智力发育。

研究表明，多量的维生素B6会导致宝宝出生后表现出易兴奋、易受惊、眼球震颤、反复惊厥、智力低下、体重过轻等症。

若日常饮食无法满足人体对维生素B6的需求，孕妈妈可在医生指导下服用的维生素B6制剂。

<<好孕优生钻石系列>>

编辑推荐

《10月怀胎生活宜忌全知道》是妇产专家精心打造，优生优育最佳指导。
汇集孕育精华。
一书在手，优生、养胎、安胎一本通，安度十月最轻松。

<<好孕优生钻石系列>>

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>