

<<孕产妇护理专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇护理专家指导>>

13位ISBN编号：9787510108389

10位ISBN编号：7510108381

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭 编

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>

<<孕产妇护理专家指导>>

内容概要

《孕产妇护理专家指导（升级版）》立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，将营养学、心理学、教育学融汇于家庭教育的实践中，多层面、多角度地阐述了民间和现代科学关于孕产妇护理的相关知识。

<<孕产妇护理专家指导>>

书籍目录

1 孕期的点点滴滴

第一节 准妈妈的居家生活

准妈妈要谨慎起居

准妈妈要注意口腔的卫生

准妈妈舒舒服服过炎炎夏日

不能把麻将当做孕期的娱乐活动

孕期做家务有讲究

准妈妈也可以很时尚

准妈妈不要穿高跟鞋

准妈妈适合采用的睡姿

准妈妈要坚持睡午觉

准妈妈不适合睡席梦思床

准妈妈能用电热毯吗

准妈妈要劳逸结合

准妈妈开车安全守则

常享受“音乐浴”好处多

准妈妈不适合坐浴

准妈妈要洗温水浴

准妈妈不要在厨房久留

准妈妈不要长时间吹电扇

准妈妈看电影、电视应注意什么

准妈妈可以使用手机吗

准妈妈该怎么化妆

准妈妈能染发、烫发吗

准妈妈能不能涂指甲油

准妈妈变“丑”时怎么办

准妈妈长痘痘该怎么办

准妈妈要预防黄褐斑

准妈妈如何减轻妊娠纹

保护乳房该从何时开始

准妈妈还适合戴胸罩吗

怀孕后要减少对乳房的刺激

孕期体重会有什么变化

准妈妈能玩猫吗

准妈妈不要久晒“日光浴”

孕期还能戴隐形眼镜吗

怀了双胞胎要注意些什么

孕期可以养花种草吗

准妈妈要远离噪声

孕晚期要学会腹式呼吸法

孕晚期要为母乳喂养作准备

.....

2 轻轻松松坐月子

附当 孕妈妈实用常识

附录一 准妈妈变化和胎宝宝发育状况

附录二 胎宝宝40周B超参考数值

章节摘录

版权页：插图：产褥期除讲究营养外，还必须注意饮食调理。

绝大部分新妈妈只知道重视饮食营养，产前准备好了各种滋补食品，而忽视了饮食的忌宜和调理，往往导致肠胃疾病。

如果合理调配饮食，做好饮食忌宜，既能补养身体，又不会造成浪费，更能按照新妈妈个别差异、胃肠功能、失血情况，营养需求给予恰当安排，这是饮食调养的主要内容。

中医认为，人类饮食丰富全面，不能偏食，才能满足身体的需要。

谷类、水果类、蔬菜类、肉类必须搭配进食，如既有丰富的蛋白质，又有含糖较多的五谷类，还有含维生素较高的水果、蔬菜类。

若只注重进食鸡、鱼、蛋、肉，而忽视蔬菜、水果，会导致维生素缺乏症；若不重视进食米、面，会导致糖量不足，热能较低。

所以，产后仍需以白面、米饭为主食，多进蛋白质，兼食水果、蔬菜，这才是全面、正确的饮食调养。

要保护脾胃，吃清补而易消化的食物，不要一味进补。

新妈妈的脾胃功能较差，特别是在分娩后的十几天内更需保护。

可多吃汤、粥、羹类，可少食多餐，每日进餐5-6次，这样宜消化又能健脾养胃。

<<孕产妇护理专家指导>>

编辑推荐

《孕产妇护理专家指导(升级版)》由中国人口出版社出版。

<<孕产妇护理专家指导>>

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>