

<<孕产育宜忌细节百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产育宜忌细节百科>>

13位ISBN编号：9787510108969

10位ISBN编号：7510108969

出版时间：2011-10

出版时间：中国人口出版社

作者：王琪

页数：255

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>

<<孕产育宜忌细节百科>>

内容概要

本书孕产专家贴心而至，将多年积累的孕育智慧献给每位孕妈妈，带给你和宝宝最贴心、最专业的呵护。

孕前备孕宜忌帮你打好受孕基础，孕期优孕宜忌伴你度过美好孕期分娩产后宜忌为你安产恢复护航，宝宝养护宜忌教你养育超级宝宝。

<<孕产育宜忌细节百科>>

书籍目录

PART 1 优孕优生宜与忌

第1章 备孕优孕宜忌

一 结婚备孕宜忌

1. 结婚备孕之宜

宜合法婚育

宜进行婚前检查

宜知患癫痫病的人结婚要慎重

宜知精神病患者未愈不能结婚

宜知什么时候性交最容易怀孕

宜知最佳受孕时刻和月份

宜知最佳受孕年龄

宜在身体健康时受孕

宜在情绪良好时受孕

宜创造最佳受孕环境

宜知生物钟影响受孕

宜作好受孕准备

宜知男性需要进行哪些优生准备

宜事先了解血型遗传与溶血病

宜做口腔检查

宜了解维生素与优生的关系

宜了解外阴瘙痒对怀孕的影响

宜积极预防衣原体感染

宜治愈子宫肌瘤后再怀孕

宜改变避孕措施

宜了解影响受孕的药物

宜严格遵照健康饮食金字塔摄入营养

备孕男性宜适当食用含锌丰富的食物

2. 结婚备孕之忌

忌近亲婚配

忌孕前照X光、吃药

忌旅游时怀孕

忌新婚马上怀孕

忌天气太冷或太热时怀孕

忌盲目减肥

忌室内养鸟

忌频繁冲洗阴道

忌疲劳受孕

忌在身体过胖或过瘦时受孕

忌经常过量食用胡萝卜

忌过量食用高糖食物

忌过多食用膳食纤维含量高的食物

忌开灯睡觉

忌丈夫体重过度增长

忌丈夫久坐不动

忌在密闭的环境中休息

<<孕产育宜忌细节百科>>

忌经期进行性生活

忌阴道出血时受孕

忌丈夫多食可能会降低受孕概率的食物

二日常保健优孕宜忌

1. 日常保健优孕之宜

宜孕前锻炼

宜知糖尿病患者应慎重怀孕

宜知心脏病患者应慎重怀孕

宜知高血压患者应慎重怀孕

宜知习惯性流产者怎样再孕

宜知生过畸形儿的女性要谨慎再孕

2. 日常保健优孕之忌

忌吸烟、酗酒时期怀孕

忌摘避孕环后立即怀孕

.....

PART 2 产后保健恢复宜与忌

PART 3 宝宝养护宜与忌

章节摘录

版权页：插图：好处。

有人说，腹带还有助于防止水肿，这是没有科学根据的。

腹带是为了保护腹部采用的，穿在腹带内层的底裤也应选用可以完全包裹腹部的孕妇专用底裤。

腹带主要有以下几点作用：如果孕妇身材较矮或腹肌过于松弛，增大的腹部往往坠向前下方形成“悬垂腹”，导致身体的重心明显地向前移，造成活动不便并增加劳累感。

束以腹带，支托下垂的腹部，会使孕妇感到轻松、灵便胎位不正已经纠正后，使用腹带，可防止胎儿转动。

使用腹带绝不是为了美观，束系的松紧要适度，太松则起不到支托的作用，太紧又可妨碍呼吸与消化功能。

如果孕妇腹肌较强，腹部无明显下垂，则不一定要用腹带。

经后有些孕妇会嗜睡，这是早孕反应的表现之也是妊娠早期的生理需要。

睡眠可使处于负代谢状态而消瘦的母体得到保护，从而少得病，对感冒防治效果更佳。

为了给孕妇创造一个良好的休息环境，选择床上用品应该讲究以下3点：以9厘米（平肩）高为宜。

枕头过高迫使颈部前屈而压迫颈动脉。

颈动脉是大脑供血的通路，受阻时会使大脑血流量降低而引起脑缺氧。

理想的被褥是全棉布包裹棉絮。

不宜使用化纤混纺织物作被套及床单。

因为化纤布容易刺激皮肤，引起瘙痒。

<<孕产育宜忌细节百科>>

编辑推荐

《孕产育宜忌细节百科》由中国人口出版社出版。

<<孕产育宜忌细节百科>>

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