

<<产前产后专家方案>>

图书基本信息

书名：<<产前产后专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111396

10位ISBN编号：7510111390

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：岳然

页数：217

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>

<<产前产后专家方案>>

内容概要

《产前产后专家方案》介绍了准妈妈产前产后的禁忌、饮食、保养，孕期心理的调整方法，妊娠期忌忽视营养补充，产前应做哪些准备，产后调理与新生儿护理。

<<产前产后专家方案>>

书籍目录

第一章 孕妇禁忌 孕妇饮食 忌妊娠期忽视营养补充 忌孕妇缺乏蛋白质 忌孕妇热能不足 忌孕妇缺乏“脑黄金” 忌孕妇缺乏维生素A 忌孕妇缺乏维生素B1 忌孕妇缺乏维生素B2 忌孕妇缺乏维生素B6 忌孕妇缺乏维生素B12 忌孕妇缺乏维生素C 忌孕妇缺乏维生素D 忌孕妇缺乏维生素E 忌孕妇缺乏维生素K 忌孕妇缺乏叶酸 忌孕妇缺钙 忌孕妇缺铁 忌孕妇缺锌 忌孕妇不了解有利于胎儿健脑益智的食品 忌孕妇营养过剩 忌孕妇节食 忌孕妇偏食 忌孕妇全吃素食 忌孕妇多食酸性食物 忌孕妇吃过敏性食物 忌孕妇多食刺激性食物 忌孕妇总吃精米精面 忌孕妇多吃油条 忌孕妇吃黄芪炖鸡 忌孕妇多吃方便食品 忌孕妇常吃罐头食品 忌孕妇吃山楂 忌孕妇吃桂圆 忌孕妇吃热性香料 忌孕妇多吃盐 忌孕妇贪吃冷饮 忌孕妇饮用咖啡和含咖啡因的饮料 忌孕妇多服补品 忌孕妇饮食饥饱不定 忌孕妇不吃早餐和晚餐过盛 忌孕妇进食狼吞虎咽 孕妇衣着 忌孕妇忽视衣着讲究 忌孕妇穿瘦、紧、小的衣服 忌孕妇戴紧小的胸罩 忌孕妇穿高跟鞋 孕妇住行 忌孕妇不了解居室内的禁忌 忌孕妇仰卧或右侧卧 忌孕妇睡眠时间不足 忌孕妇忽视睡午觉 忌孕妇不经常洗头、洗澡 忌孕妇洗澡坐浴 忌孕妇洗澡水温过高 忌孕妇洗澡时间过长 忌孕妇久坐久站 忌孕妇活动太少 忌孕妇常看电视 忌孕妇长时间吹电扇和空调 忌孕妇睡电热毯 忌孕妇接受噪声 忌孕妇去拥挤的场所 忌孕妇乘车不当 忌孕妇妊娠晚期远行 忌孕妇立、走、坐、卧姿势不当 忌孕妇不了解做家务的禁忌 忌孕妇上楼下楼动作不当 忌孕妇忽视口腔卫生 忌孕妇妊娠早、晚期拔牙 忌孕妇化妆不当 忌孕妇染发烫发 忌孕妇养猫玩狗 忌孕妇性生活过频 忌孕妇过度焦虑、悲伤、愤怒或大笑 忌孕妇的乳头被刺激 忌孕妇忽视产前检查 忌婚后第一胎做人工流产 孕妇疾病 忌孕妇忽视妊娠呕吐保健 忌孕妇妊娠呕吐禁食 忌孕妇有妊娠反应忽略饮食调养 忌妊娠反应凭借药物抑制呕吐 忌孕妇水肿不进行饮食调理 忌孕妇感冒 忌孕妇腹泻不及时治疗 忌孕妇对下肢静脉曲张不采取措施 忌孕妇便秘 忌孕妇患痔疮不及时治疗 忌孕妇患妊娠高血压综合征 忌忽视孕妇糖尿病 忌患肝炎孕妇忽视对胎儿的影响 忌孕妇患肾盂肾炎 忌妊娠后患膀胱炎 忌孕妇贫血 忌妊娠贫血不注意饮食调理 忌孕妇轻视瘙痒 忌孕妇忽视保养皮肤 忌忽视宫外孕（输卵管妊娠） 忌孕妇前置胎盘忽视及时治疗 忌孕妇滥用药 忌孕妇用药不遵循原则 忌不了解照X线有哪些危害 忌孕妇过多使用B超检查胎儿 忌孕妇做CT检查 第二章 产妇禁忌 临产准备 忌不推算预产期 忌不了解妊娠各月子宫底高度示意图 忌不了解早产的危害 忌不了解发生早产的原因 忌不知道怎样预防早产 忌不了解过期产是怎么回事 忌对临产恐惧 忌不去医院分娩 忌产妇临盆入院过早或过晚 忌不了解需提前住院待产的情况 忌不了解住院分娩的忌讳 忌临产前孕妇缺乏准备工作 忌产妇待产时精神紧张 忌产妇不了解产程的3个阶段 配合分娩 忌产妇不按产程与医生配合 忌产妇产力不足 忌产妇不知道保养产力 忌产妇不知道临产宫缩特点 忌不给产妇分娩过程中准备食品 忌产妇临产前憋大小便 忌产妇在分娩时大声喊叫 忌产妇害怕会阴切开 忌不了解分娩时会阴切开后应注意的事项 忌剖宫产产妇忽视一些事项 忌产妇轻易做剖宫产 忌产妇恐惧剖宫产 忌产妇施行剖宫产后不注意异常变化 忌剖宫产恢复期忽视保健 忌产妇出现滞产时大意 忌产妇形成急产 产妇保养 忌产妇坐月子不会调养 忌产妇不了解月子中保养的内容 忌产妇不了解产褥期正常现象 忌产妇不注意产褥期卫生 忌产妇轻视产后第一次大小便 忌产后对腹痛过于担心 忌产妇分娩后腹部摸到硬块害怕 忌产后担忧多汗 忌产妇对产后正常恶露不了解 忌产妇对恶露不净不在意 忌产褥期妇女过性生活 忌产妇忽视避孕 忌坐月子休息不讲究姿势 忌产妇不洗澡、不梳头 忌产妇坐月子洗澡不注意要求 忌产妇不刷牙 忌产妇不通过锻炼恢复体形 忌产妇忽视体操锻炼 忌不了解哪些产妇不宜做体操锻炼 忌母乳喂养产妇怕影响体形 忌乳母不注意保护好乳房 忌只等下了奶才喂婴儿 忌产妇忧郁情绪 忌产妇穿着不讲究 忌产妇穿戴过多 忌乳母穿化纤、羊毛内衣和胸罩 忌产妇错误理解饮食调养 忌乳母忽视有利于哺乳食品的摄入 忌坐月子吃得过多过好 忌坐月子“忌口” 忌产妇多吃鸡蛋 忌产妇不吃蔬菜、水果 忌产妇的饮食辛辣、生冷、坚硬 忌产妇多吃红糖 忌产妇在产后吃巧克力 忌产妇急于服用人参 忌乳母不食盐 忌乳母喝茶 忌产妇急于节食 忌产妇忽视用饮食催奶 忌产妇排恶露忽略吃鲤鱼 忌坐月子盲目吃醪糟蛋 忌坐月子多吃三七炖鸡 忌产妇忽视药粥调养 产妇疾病 忌产妇乳房胀痛不采取治疗措施 忌产妇在产褥期患乳腺炎 忌产妇乳汁自出 忌子宫复旧不全忽视治疗 忌产后忽视子宫脱垂 忌不注意预防和治疗子宫脱垂 忌产妇便秘忽视饮食治疗 忌产后排尿困难不采取治疗措施 忌不了解产后失血过多引起腹痛的防治 忌产后淤血停滞引起腹痛不及时治疗 忌产后盆腔静脉曲张 忌患心脏病产妇发生心力衰竭 忌产妇忽视大出血的防治 忌产妇忽视肛裂的发生 忌产妇受风感冒 忌产妇中暑 忌产妇外阴发炎 忌产后脱发过于忧虑 忌产妇忽视产后检查 第三

<<产前产后专家方案>>

章 婴儿禁忌 婴儿喂养 忌不给婴儿喂母乳 忌给新生儿喂奶过晚 忌给新生儿哺乳弃掉初乳 忌给新生儿哺乳方法不当 忌母亲躺着给婴儿喂奶 忌不能及时发现母乳不够吃 忌乳母不知道怎样使乳汁增多 忌混合喂养和人工喂养方法不当 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 忌母乳喂养定时给婴儿喂奶 5个月以上吃奶 婴儿应添加辅食 忌婴幼儿饮食缺锌 忌婴儿多食味精 忌婴儿辅食太咸 忌给新生儿喂奶粉过浓 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿 忌吃奶的婴儿缺水 忌小婴儿吃鸡蛋清 忌婴儿吃蜂蜜 忌随便给小儿食用保健食品 忌把食物嚼碎后喂孩子 忌用奶瓶喂婴儿不讲究卫生 忌母乳喂养婴儿时期过短或过长 忌强行给孩子断奶 婴儿保健 忌给新生儿包“蜡烛包” 忌新生儿衣服质硬、色深、复杂 忌不给婴儿穿袜子 忌给新生儿枕头 忌给婴儿更换尿布不讲究方法 忌给婴儿买衣服忽视特点 忌给婴儿捂盖太多 忌新生儿的睡眠姿势固定不变 忌抱着新生儿睡觉 忌母婴同睡一个被窝 忌婴儿吮奶头入睡 忌婴幼儿睡软床 忌让婴儿在嘈杂的环境中生活 忌婴儿在无声无响的环境中生活 忌新生儿房间的温度过高或过低 忌新生儿房间夜间长开灯 忌不给新生儿洗澡 忌给婴儿洗澡方法不当 新生儿乳房肿胀忌挤压 新生女婴阴道有血和白带忌治疗 忌给婴儿挑马牙 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦 清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥 新生儿皮肤发黄 忌盲目治疗 忌忽视新生儿脐带的护理 忌忽视新生儿腹部保暖 新生儿头发稀少忌盲目治疗 小儿流口水 忌乱治 忌忽视新生儿身上的怪味 忌给新生儿剃满月头 忌用闪光灯给新生儿拍照 忌不给婴儿剪指甲 忌不让婴儿学爬 忌让婴儿过早学坐 忌让小儿过早地学走路 婴儿出牙晚忌盲目补钙 忌多抱婴儿 忌亲吻婴儿 忌摇晃和高抛婴儿玩 忌给婴儿吸吮空奶嘴 忌用母乳涂擦婴儿面部 忌给女婴滥用爽身粉扑下身 忌婴儿看电视 忌用电风扇给婴儿吹风 忌给婴儿刮眉毛 忌忽视对婴儿乳牙的保护 忌忽视给婴儿进行日光浴 忌不给婴儿进行室外空气浴 忌忽视协助婴儿健身 忌忽视对男婴生殖器的保护 忌忽视女婴外阴卫生 忌护理婴儿臀部方法不当 婴儿护理 忌不能及时发现婴儿生病 新生儿窒息与颅内出血的护理 忌对新生儿呕吐缺乏观察 忌忽视小儿呼吸异常 小儿脐带脐风与脐炎的防治 新生儿忌发生脐疝 新生儿脱水热忌不及时补充水分 新生儿忌发生硬肿症 新生儿忌发生脓疱疮 新生儿忌发生呼吸道感染 新生儿忌发生尿布皮炎 新生儿长时间生后无尿忌忽视治疗 婴儿发热时忌吃鸡蛋 婴儿轻度腹泻忌禁食 婴儿患湿疹忌护理不当 异物进入婴儿眼内忌用手揉 婴儿出水痘忌抓破 新生儿发热忌随便使用退热药 婴儿忌多喝小儿止咳糖浆 婴儿忌用滴鼻净 婴儿服药前后忌喂奶 给婴儿喂药忌捏着鼻子 忌让婴儿躺着吃药 给婴儿服药忌用果汁、牛奶送服 给婴儿打针后忌用手揉摩 给孩子打预防针忌方法不当

<<产前产后专家方案>>

章节摘录

版权页：插图： 忌妊娠期忽视营养补充 缺乏维生素D会引起手足抽搐和痉挛等症状，严重缺钙会引起骨质软化。

缺乏维生素C会引起齿龈水肿、出血等。

其他营养素如蛋白质缺乏会引起营养性水肿。

在营养不良孕妇的饮食中补充蛋白质、钙、锌等营养素或合理调配膳食，可使妊娠发病率大大减少。产妇在分娩时，感觉阵痛，消耗大量体力和精力，再加上有创伤和流血，这些均要求在孕期补充能量和各种营养素。

分娩后，子宫腔内胎盘附着处新生内膜逐渐修复，分娩引起产道充血、水肿或不同程度裂伤的恢复愈合，同样需要补充能量和各种营养素。

如果孕妇营养供给不足，对胎儿的影响和危害更为严重。

首先胎儿宫内生长迟缓，使足月新生儿体重不足，低于2500克，为低体重儿。

这种胎儿不单是体重低及生长迟缓，他们各方面发育还未能达到应有的状态，故又称胎儿宫内生长发育不良，这种新生儿不但死亡率较正常儿高8~10倍，能存活者也常体弱多病或有智力发育较差的不良后果。

孕妇正确补充营养素，应从以下几点考虑：不需要增加更多的主食，而应增加副食品的种类和数量，尤其要注意摄入足够的蛋白质和钙质。

饮食要多样化，避免偏食，以求全面摄入营养素。

要做到因人、因时、因地安排膳食。

常吃大米、白面者应多补充B族维生素，添加杂粮和粗粮。

夏天蔬菜多时，可多吃些新鲜蔬菜，秋季水果多时，多吃些水果。

平时不习惯吃肉、蛋、乳等蛋白质食物的妇女，可多吃些豆类和豆制品，以补充蛋白质的不足。

孕早期的3个月内，胎儿生长缓慢，每日体重约增加1克，各种营养的需要与未孕时基本相同；孕中期和孕晚期，由于胎儿生长很快，体重平均每日增加10克，因此应多补充营养。

忌孕妇缺乏蛋白质 蛋白质是构成人的内脏与肌肉以及大脑的基本营养素，其与胎儿的发育关系极大，孕妇万万不可缺乏蛋白质。

如果孕妇孕期蛋白质不足，胎儿不但发育迟缓，而且容易流产，或者发育不良，造成先天性疾病及畸形。

同时，产后母体也不容易恢复。

有的妇女就是因为孕期蛋白质不足，分娩后身体一直虚弱，还会有多种并发症发生，给身体带来极大的损害，对喂养婴儿也不利。

实验结果表明，孕期缺乏蛋白质，新生儿体重、身长、肝脏和肾脏重量也会降低，有的肾小球发育不良，结缔组织增多，肾功能出现不良。

富含蛋白质的食物有牛肉、鸡肉、鲤鱼、蛋、牛奶、乳酪等，豆腐、黄豆粉、花生仁、绿豆、赤小豆、紫菜等植物性食物含蛋白质也较丰富，如果孕妇能把以上的动物、植物食品搭配食用，将是极好的蛋白质补充方法。

<<产前产后专家方案>>

编辑推荐

《产前产后专家方案》是一本最具品牌影响力的育婴书，提供全面的孕育指导，帮助千万父母全方位的学习产前与产后的知识。

<<产前产后专家方案>>

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>