

<<怀孕分娩坐月子>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子>>

13位ISBN编号：9787510116445

10位ISBN编号：7510116449

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：王芳亭

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>

<<怀孕分娩坐月子>>

内容概要

《怀孕分娩坐月子》对坐月子以及新生儿喂养、护理都进行了详细介绍，为新手父母成功迈出育儿第一步做好了充足的知识储备。

全书共分为4部分，内容丰富，语言通俗易懂，是你的最佳孕育指导手册。

<<怀孕分娩坐月子>>

书籍目录

Part 1 怀孕篇 孕1月 胎宝宝和准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的身体变化 补充营养 孕早期无须刻意增加饮食量 继续补充叶酸 建议每天喝一杯牛奶 要不要喝孕妇奶粉 科学选择并服用营养素制剂 饮食合理搭配, 均衡营养 完美保健 怎样使用早孕试纸检测是否怀孕 去医院验孕需要注意的问题 孕早期尽量避免性生活 进行一些强度不大的运动 散步是最适宜的孕期运动 调节好情绪, 使自己更乐观 注意生活细节, 预防感冒 孕早期正常出血准妈妈别担心 孕早期非正常出血准妈妈要警惕 成功胎教 制订一个胎教计划 对胎教保持一颗平常心 从《孩童之道》中感受为人父母 世界名曲:《仲夏夜之梦序曲》

孕2月 胎宝宝和准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的身体变化 补充营养 科学饮水, 守护孕期健康 避开对胎宝宝健康不利的食物 补锌, 防止胎宝宝发育迟缓 孕吐一般不会影响胎宝宝发育 缓解晨吐的小窍门 孕期吃酸应科学 完美保健 孕期洗澡需要注意的问题 准妈妈要慎用哪些化妆品 准妈妈睡什么样的床好 准妈妈看电视的讲究 怎样缓解孕期疲劳 警惕日常生活中的辐射源 防辐射服不可长久穿着 孕期怎样安全地使用家电 给高龄产妇的孕期叮咛 成功胎教 给胎宝宝一个优美的环境 选择最佳时间进行胎教 诗歌《他会是什么模样》 构想并画出胎宝宝的样子 心情不好时, 找人倾诉一下 童言童语让心情更好

孕3月 胎宝宝和准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的身体变化 补充营养 补充镁元素, 稳定情绪 准妈妈吃粗粮不能贪多 哪些准妈妈不宜喝牛奶 素食准妈妈该怎样保证营养 完美保健 孕12周左右需做第一次正式产检 孕期40周产检项目及时间安排速查 B超检查对胎儿没有危害 B超报告单上的数据解析 准妈妈做家务要注意适度 哪些家务活要交给准爸爸 准妈妈如何应对孕期尿频 准妈妈容易便秘怎么办 准妈妈要远离樟脑丸、风油精 注意避开经常性的噪声污染 积极预防先兆流产 发现先兆流产的迹象怎么办 了解职场准妈妈的相关权利 成功胎教 情绪不佳或者环境不好时不宜进行胎教 心烦意乱时, 尝试深呼吸 情绪胎教: 水养红薯 有趣的手指童谣

孕4月 胎宝宝和准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的身体变化 补充营养 孕中期需要增加钙摄入量 准妈妈如何通过饮食补钙 准妈妈如何选择钙补充剂 补铁预防缺铁性贫血 注意控制好体重增长幅度 孕期要少吃哪些调味料 完美保健 衣着宽松, 鞋子要舒适 注意选择合适的内裤和胸罩 孕中期运动的注意事项 孕期想游泳的准妈妈需要注意什么 孕中期过性生活应该注意的问题 牙龈易出血的准妈妈怎样保护牙齿 准妈妈能不能泡脚 怎样克服“致畸幻想” 注意保持外阴清洁干爽 成功胎教 可以开始语言胎教了 准妈妈可以通过阅读宁静心绪 儿歌《小小羊儿要回家》

孕5月 胎宝宝和准妈妈的变化 胎宝宝的发育 准妈妈的身体变化 补充营养 食欲变好, 怎样吃才能健康又营养— 补充维生素A, 帮助胎宝宝视力发育 适当补充维生素E, 防止流产和早产 孕期吃鱼的学问 补充卵磷脂帮助胎宝宝大脑发育 吃水果要控制好量 完美保健 仔细感觉奇妙的胎动 护理好乳房, 为哺乳做准备 准妈妈不宜戴隐形眼镜 注意防晒, 预防妊娠斑 准妈妈怎样健康使用手机 营造良好的睡眠环境有助于安眠 准妈妈夏季消暑、冬季取暖的注意事项 出门乘车的注意事项 孕期外出旅行需要注意什么 成功胎教 冥想有助于准妈妈安定心神 准妈妈的声音让胎宝宝更放松 妈妈讲故事: 小猫和鱼的故事

Part2 分娩篇 Part3 健康坐月子 Part4 新生儿养育

<<怀孕分娩坐月子>>

章节摘录

版权页：插图：准妈妈肠胃胀气、不消化怎么办 随着子宫的增大，肠胃的空间被挤占了，这就导致肠胃蠕动变慢了。

肠胃蠕动变慢最大的表现就是消化能力减弱，准妈妈可能会常发生胀气、放屁的情形。

要想缓解子宫膨大造成的胀气，应该注意坚持运动，促进肠胃蠕动。

同时配合适当的饮食调整，减轻肠胃的负担。

少量多餐：此时准妈妈不妨一天吃六至八餐，这样减少每餐的分量，可有效减轻腹部饱胀的感觉。

另外，要控制蛋白质和脂肪的摄入量。

还有，烹调时可添加一些大蒜和姜片，以减少腹胀气体的产生。

细嚼慢咽：准妈妈在吃东西的时候应保持细嚼慢咽、进食时不说话、不用吸管吸吮饮料、不常常含着酸梅或咀嚼口香糖等，这样做可避免多余的气体进入腹部。

多吃富含膳食纤维的食物：膳食纤维是良好的肠道清洁工，可以促进排便，减少食物在肠道中的停留时间。

各种蔬菜、水果、粗粮都富含膳食纤维，是准妈妈每日餐桌上必不可少的食物。

多喝温开水：建议准妈妈每天至少要喝1500毫升的水，充足的水分能促进排便，以免大便累积在大肠内，加重胀气情况。

避免食用产气食物：有些食物易产气，准妈妈胀气状况严重时，应避免吃这类食物，如豆类、蛋类及其制品、油炸食物、土豆等。

另外，太甜或太酸的食物、辛辣刺激的食物也不宜食用，以免刺激肠胃，影响肠胃功能。

妊娠糖尿病重在饮食调理 与普通糖尿病一样，妊娠糖尿病的重点在于饮食调理，必须严格控制好热量，合理摄入各种营养。

1 注意控制热量：准妈妈在怀孕初期不需要特别增加热量，到了孕中期、孕后期则必须在孕前常规热量需求的基础上再增家300千卡/天的热量。

鉴于体重减轻可能使准妈妈体内的酮体增加，对胎宝宝造成不良影响，如果准妈妈不是过于肥胖，就最好不要在孕期减肥。

2 少量多次，合理分配：为维持血糖值平稳，避免酮血症的发生，患妊娠糖尿病的准妈妈一日饮食的合理分配非常重要。

由于一次性进食大量食物容易造成血糖快速上升，空腹太久又容易产生酮体，再加上患妊娠糖尿病的准妈妈容易出现“加速饥饿状态”——即每顿吃不多，吃过后又特别容易饿的情况，糖尿病准妈妈的饮食更强调少量多餐，以每天吃4~6顿比较好。

<<怀孕分娩坐月子>>

编辑推荐

《怀孕分娩坐月子》由中国人口出版社出版。

<<怀孕分娩坐月子>>

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>