

<<怀孕与分娩1000问>>

图书基本信息

书名：<<怀孕与分娩1000问>>

13位ISBN编号：9787510116667

10位ISBN编号：751011666X

出版时间：中国人口出版社

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>

<<怀孕与分娩1000问>>

书籍目录

PART1孕前准备 孕前常识 002哪些孕妈妈一定要做孕前检查 003孕前检查什么时候做 003女性的孕前检查项目有哪些 004男性的孕前检查项目有哪些 005什么是优生五项检查报告 005如何看懂TORCH检测报告单 006孕前需要注射哪些疫苗 007最佳受孕月份是哪月 008怎样计算排卵期 孕前饮食营养 009准爸爸也要一起调理身体吗 010停药避孕药后重点补充哪些营养素 011孕前怎么补充叶酸 012怎么用食物补叶酸 孕前日常家居保健 013适合孕妈妈的运动方式有哪些 013适合准爸爸的运动方式有哪些 014孕前要避免的药物都有什么 015正常体重范围是多少 016太胖的女性孕前怎样减重 017太瘦的女性孕前怎样增重 018孕妈妈孕前要少用的化妆品有哪些 019性生活频率怎样更合适 PART2孕1月 胎宝宝发育与母体变化 022受精卵形成 023受精卵着床 023双胞胎的受精特点 024孕妈妈还没有感到变化 024孕期10个月从什么时候算起 孕妈妈的营养与饮食 025孕妈妈适合吃的零食有哪些 026怀孕后怎么安排饮食 027怎样养成良好的饮食习惯 028孕期吃盐多少为宜 028孕妈妈为什么不宜吃味精 029孕妈妈吃姜、蒜需要注意什么 029孕妈妈可以吃火锅吗 030如何做到及时补水 031宝宝脑发育所需营养素有哪些 孕妈妈的日常居家保健 032怀孕后会有什么征兆 033医院一般怎么验孕 033怎样推算预产期 034生活中有哪些辐射源 035防辐射服怎么穿 035孕妈妈怎样使用手机更安全 036怎样使用家电辐射小 037孕早期可以性生活吗 职场孕妈妈的生活与保健 038孕妈妈怎么减轻办公室电脑辐射 039孕妈妈如何巧妙应对坐车上下班 939开车上下班的孕妈妈应注意什么 040哪些工作孕妈妈需要暂停 孕妈妈的不适与疾病 041孕期感冒怎么处理 042怎么预防孕期感冒 042服用感冒药后发现怀孕了怎么办 043宫外孕怎么及早发现 044自然流产怎么办 044怎样预防早期流产 孕期胎教 045什么是胎教 046胎教可以取得什么效果 047胎教从什么时候开始好 048保持好心情是最好的胎教 049散步是适用于整个孕期的运动胎教 PART3孕2月 胎宝宝发育与母体变化 052第5周：长成一个“小海马” 053第6周：长成一颗“蚕豆” 053第7周：一切都是那么生机勃勃 054第8周：进入快速成长期 055孕妈妈：胃口、乳房发生微妙的变化 正确认识早孕反应 056什么是早孕反应 057早孕反应有什么表现 058怎样减轻早孕反应 重视产前检查 059孕期要定期做产前检查吗 060整个孕期要进行多少次产检 061产前检查时间怎么安排 063什么时候建档 064做B超对胎宝宝有害吗 064整个孕期会做多少次B超 孕妈妈的营养与饮食 065孕吐期间怎么保证营养 066怎么吃能缓解孕吐恶心感 066孕妈妈嗜酸宜吃什么 067孕期需要摄入多少钙 068怎样补钙更科学 068不能喝牛奶怎么办 孕妈妈的日常居家保健 069减轻孕吐症状有什么方法 070怎样缓解孕早期的疲劳 071孕期泡澡、泡脚要注意什么 072孕期为什么不能烫发、染发 072孕期使用什么护肤品比较好 职场孕妈妈的生活与保健 073怎样打造舒适的办公室环境 073怎样应付上班时孕吐的尴尬 074上班时妊娠反应严重怎么办 孕妈妈的不适与疾病 075孕早期要注意的危险信号有哪些 076怎样推算胎宝宝血型 076怎样预防溶血症 孕期胎教 077意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子 078孕妈妈怎样做情绪胎教 079音乐胎教：品德彪西《月光》 PART4孕3月 胎宝宝发育与母体变化 082第9周：没有了胚胎期的小尾巴 083第10周：长成一个扁豆荚 083第11周：快速地成长着 084第12周：初具人形了 084孕妈妈：饥饿感来袭 孕妈妈的营养与饮食 085多摄维生素C可以增加抵抗力吗 086蔬菜怎样吃更营养 086生吃西红柿要注意什么 087水果1天吃多少合适 087吃水果能改善胎宝宝的肤质吗 孕妈妈的日常居家保健 088怎样打造安全舒适的家居环境 089居室中不宜摆放哪些花草植株 090孕期皮肤可能出现哪些改变 091怎样预防妊娠纹的出现 091怎样预防黄褐斑 职场孕妈妈的生活与保健 092吃工作餐怎样保证营养 093在外就餐怎样保证安全 094怎样打造无烟办公环境 孕妈妈的不适与疾病 095怎样防治妊娠牙龈炎 096孕期怎么进行牙齿保健 096出现什么症状时需要及时就诊 孕期胎教 097孕妈妈爱美也是胎教 098怎样摆脱致畸幻想 PART5孕4月 PART6孕5月 PART7孕6月 PART8孕7月 PART9孕8月 PART10孕9月 PART11孕10月 PART12分娩 PART13坐月子与新生儿养育 PART14附录

<<怀孕与分娩1000问>>

章节摘录

版权页： 插图： 孕妈妈吃姜、蒜需要注意什么 姜、蒜的好处颇多，但均属于刺激性食品，孕妈妈在整个妊娠期间不宜过多吃刺激性食品，所以对姜、蒜的吃法也有一定的讲究。

孕妈妈吃姜、蒜的时候应该注意以下几点： 切记食量适度。

孕妈妈如果生疖子、疖疮、痔疮、肾炎、咽炎或者上呼吸道有感染时，不宜长食或暂时禁食姜、蒜，以防病情加重。

生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后的畏寒发热，不能用于暑热感冒或风热感冒，并且只用于风寒引起的呕吐，其他类型的呕吐包括妊娠呕吐，均不宜食用。

不要食用已经腐烂的姜、蒜，腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，能损害肝细胞。

孕妈妈可以吃火锅吗 虽然火锅可以刺激孕妈妈的食欲，但是还是少吃为妙，怀孕会催发和加重某些身体不适，而吃火锅只会“火上浇油”，甚至感染寄生虫，对胎宝宝和孕妈妈自己并无益处。

吃火锅时的短时间加热并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫幼虫，孕妈妈进食后，弓形虫幼虫可能在肠道中穿过肠壁随血液扩散至全身，并通过胎盘传染给胎宝宝，严重者可发生流产、死胎，或影响胎宝宝脑的发育而发生小头、大头（脑积水）或无脑儿等畸形。

火锅中含有较多辛辣与刺激性的物质，会造成孕妈妈胃肠蠕动加速、胀气、痔疮发作等不适。

所以，孕妈妈在怀孕后最好减少吃火锅的次数，不吃为宜，即便吃也只能偶尔为之。

孕妈妈如果偶尔食用火锅，一定要将食物煮熟煮透，尤其是肉片，同时也不能吃得太辣，除了注意食物营养搭配外，还需要特别留意避免吃火锅可能引起的其他不利影响。

假如火锅的位置距孕妈妈太远，不要勉强伸手夹食物，以免加重腰背压力，导致腰背疲倦及酸痛，最好请同桌人代劳。

避免生食与熟食用同一双筷子，这样容易将生食上沾染的细菌带进肚子里，造成腹泻及其他疾病。

最好自己在家煮火锅，除汤底及材料应自己安排外，食物卫生也是最重要的。

最好吃前先喝小半杯新鲜果汁，接着吃蔬菜，然后是肉。

<<怀孕与分娩1000问>>

编辑推荐

《怀孕与分娩1000问》力求围绕胎宝宝的发育状况，为孕妈妈提出合理化的饮食营养和居家生活建议，并运用通俗的语言，精美的配图，力求让每一位妈妈在获得知识的同时，也享受到阅读的美感。希望这本书可以帮助孕妈妈解决实际的问题，安全健康地度过孕期，生育一个健康、聪明、活泼的宝宝。

<<怀孕与分娩1000问>>

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>