

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510418341

10位ISBN编号：7510418348

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：高秀勤

页数：180

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>

## <<我怀孕了>>

### 内容概要

怀孕是件大喜事，可是说来就来、翻江倒海的孕吐反应却让准妈妈寝食难安、愁眉不展。如何应对孕吐这一令人苦恼的早孕反应、帮助准妈妈最大限度的减轻孕吐带来的不适、避免孕吐对妈妈和胎宝宝健康的不利影响？

关于孕吐，您所不知道的、想知道的、应该知道的知识到底有哪些？

本书从解析孕吐的症状和原因开始，系统介绍了饮食、心理、运动、药物、中医等各类减轻孕吐的方法，并提供了很多简单易行、能够快速缓解孕吐的小妙招。

书中既有孕产专家多年临床积累的经验，也有其他孕妈咪防孕吐的经验分享。

希望阅读完本书的准妈妈能够消除思想顾虑，正确面对孕吐，努力战胜这一正常的妊娠反应，轻松愉快的度过美妙的孕期。

## <<我怀孕了>>

### 作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

毕业于中国科技大学医疗系

曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察

中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师

擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症

1993年国务院政府特殊津贴至今

## &lt;&lt;我怀孕了&gt;&gt;

## 书籍目录

## PART1 孕吐甜蜜的负担

- 1.孕妈咪为什么会孕吐
- 2.怀孕多久后开始出现孕吐症状
- 3.孕吐的频率怎样才算正常
- 4.孕吐多久才会结束
- 5.孕吐会不会把胃吐坏
- 6.孕吐对胎宝宝有影响吗
- 7.整个孕期都有孕吐的现象正常吗
- 8.孕期没有明显的孕吐现象正常吗
- 9.哪些孕妈咪孕吐会比较严重
- 10.哪些孕吐需要及时就医

## PART2 迎孕而解饮食疗法

- 1.虽然吃了就吐，可是不能不吃
- 2.孕期最佳食物大搜寻
- 3.如何保持良好的食欲
- 4.吃什么既能缓解孕吐又能补充营养
- 5.缓解孕吐的方法——“少食多餐”怎么吃
- 6.喝水——最便宜的缓解孕吐方法
- 7.孕妈咪能用冷食止吐吗
- 8.孕妈咪想吃油腻、辛辣的食物怎么办
- 9.这六种食物可以让孕妈咪快乐起来
- 10.能缓解孕吐的六种果汁
- 11.孕吐后要吃些什么
- 12.孕吐期适宜吃的几种蔬菜
- 13.孕妈咪吃肉要适量
- 14.酸味食物如何吃
- 15.孕吐期应该如何进补
- 16.适合孕吐期的营养食谱推荐
- 17.孕吐反应——八个食疗妙方赶走孕吐

## PART3 迎孕而解药物疗法

- 1.哪些孕吐症状需要进行药物治疗
- 2.孕妈咪可以服用助消化药或铁剂吗
- 3.孕吐导致营养不良，孕妈咪该如何选择营养剂
- 4.维生素B6能不能长期服用

## PART4 迎孕而解中医疗法

- 1.“孕吐”可用中药调理
- 2.可以缓解孕吐反应的药茶
- 3.孕吐的中医分型
- 4.推荐几种可以减轻孕吐不适的穴位按摩法
- 5.中医治疗孕吐的其他方法

## PART5 迎孕而解心理疗法

- 1.怀孕之前要做好应对孕吐的心理准备
- 2.小心不良情绪的坏影响
- 3.调节出最佳妊娠状态
- 4.教你如何通过稳定情绪来缓解孕吐

## &lt;&lt;我怀孕了&gt;&gt;

5. 如何避免产生过度依赖的心理
6. 哪些环境会增加孕妈咪的心理压力
7. 保持生活节奏的规律性让孕期更从容、惬意
8. 这几种娱乐活动有助于打消孕妈咪的心理顾虑
9. 学做可以让心情变好的“心理体操”
10. 这些转移愤怒情绪的小妙招您知道吗

## PART6 迎孕而解运动疗法

1. 这几个运动项目最适合缓解孕吐.
2. 孕期进行游泳锻炼益处多
3. 运动时间怎么安排最好
4. 动静结合的生活习惯能有效缓解孕吐
5. 孕妈咪做家务要注意什么
6. 孕妈咪爬楼梯到底好不好
7. 这些危险动作孕妈咪绝对不可以做
8. 介绍几种能缓解孕吐的孕期保健操
9. 推荐几款有效缓解孕吐的瑜伽动作
10. 孕妈咪可以通过跳舞来缓解孕吐吗
11. 孕妈咪进行锻炼的注意事项有哪些

## PART7 迎孕而解休息疗法

1. 利用午睡的力量保持孕期精力
2. 卧床安胎真的能缓解孕吐吗
3. 如何克服夜间的失眠和孕吐
4. 怎样的睡眠习惯最适合孕吐期
5. 准爸爸如何给孕妈咪创造更适宜的休息环境
6. 孕妈咪可以通过蒸桑拿来缓解疲劳吗
7. 从6个方面打造更好的居室环境
8. 巧用休息的好助手——空调和电扇
9. 孕吐期要遵守的生活“纪律”

## PART8 怀着宝宝去上班——职场孕妈咪的上班秘笈

1. 职场孕妈咪必备的健康小零食
2. 职场孕妈咪必吃的营养工作餐
3. 如何正确选择交通工具才能减少孕吐
4. 职场孕妈咪该如何缓解工作压力
5. 职场孕妈咪如何做到劳逸结合
6. 这些保健操可以随时随地做
7. 职场孕妈咪轻松坐办公室
8. 职场防孕吐要巧安排

## PART9 孕妈支招——防吐我最行

1. 春季是缓解孕吐的好时机
2. 三种清爽凉拌菜，让我和孕吐说ByeBye
3. 妈妈的陪伴让我不再紧张
4. 一周的工作拯救了我
5. 吃饭喝水的小细节不容忽视
6. 心理暗示法起作用啦
7. 老公对我真是太好了
8. 婆婆的“止吐安胎食谱”让我战胜孕吐
9. 科学的防护计划让孕吐不再可怕

## <<我怀孕了>>

### 10.关于孕吐的幸福记忆

#### PART10 孕妈咪的开心孕事——孕吐趣闻

- 1.晨吐可以降低流产率吗
- 2.孕吐是一种本能的保护
- 3.孕吐期孕妈咪喜欢的味道千奇百怪
- 4.孕吐反应与生男生女
- 5.孕吐越严重宝宝越聪明吗
- 6.孕期吐得厉害或致宝宝肥胖
- 7.在不同地域生活的孕妈咪孕吐频率有差异
- 8.跟公婆住一起，孕吐较轻吗
- 9.孕吐也有遗传的因素吗
- 10.潜意识也会影响孕吐反应

#### 附录1

缓解孕吐的小偏方

#### 附录2

31个有趣现象测宝宝性格

<<我怀孕了>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<我怀孕了>>

### 媒体关注与评论

虽然目前医学上尚未出现能够从根本上杜绝孕吐的举措，但的确存在能有效缓解孕吐的方法。如果孕妈咪能在心理、饮食、运动、休息这些方面进行一些调整，再结合药物、中医疗法，缓解孕吐是完全可能的。

在心理方面，孕妈咪怎样保持心情愉快，消除思想顾虑？

在饮食方面，孕妈咪应该吃什么？

应该怎么吃？

在运动方面，哪些运动项目既适合孕妈咪的特殊身体状况，又能有效缓解孕吐？

在日常休息方面，孕妈咪如何保证正常睡眠？

卧床安胎到底好不好？

孕吐和休息有什么关系？

……这本书里都有详尽的介绍。

——《孕妈咪》杂志社                      这是一本初孕妈咪在孕吐期的必备工具书！

一位处于孕吐期的孕妈咪的生活应该是什么样？

孕吐到底该如何缓解？

本书会给你最想要的答案。

书中给孕妈咪介绍了许多超级有用的止吐秘籍！

您绝对不能错过。

——《妈咪育儿》杂志社



<<我怀孕了>>

编辑推荐

<<我怀孕了>>

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>