

<<孕妈妈生活宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈生活宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787530435069

10位ISBN编号：753043506X

出版时间：2007-6

出版地：北京科技

作者：雨田

页数：182

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>

## <<孕妈妈生活宜忌全书>>

### 内容概要

每一位孕妈妈都渴望宝宝平安降生，但也多有一些错误的、模糊的妊娠保健认识，对孕妈妈及胎儿带来健康隐患。

本书对孕妈妈的妊娠、日常生活、饮食营养、衣着美容等方面中不科学、不合理的做法进行了科学分析，讲述了“宜”和“忌”的道理，帮您树立正确理念，清除孕期烦恼。

## &lt;&lt;孕妈妈生活宜忌全书&gt;&gt;

## 书籍目录

妊娠宜忌生育年龄忌过年生育年龄忌过晚受孕季节宜科学安排生过痴呆儿的妇女宜查明原因再妊娠蜜月旅行不宜何孕新婚不宜急于怀孕宜选择怀孕最佳时间忌酒后怀孕炎热夏季不宜怀孕忌长期服药和接受X线照射后急于怀孕避孕期间不宜怀孕忌摘环后立即怀孕妊娠前忌服安眠药早产、流产后不宜立即怀孕妊娠前宜服用叶酸孕前宜治疗牙病剖宫产后不宜立即怀孕风疹患者不宜怀孕高血压病情严重患者不宜怀孕肝炎患者不宜怀孕心脏病患者不宜怀孕肺结核患者不宜怀孕哮喘病患者不宜怀孕糖尿病患者不宜怀孕肾炎患者不宜怀孕乳腺癌患者不宜怀孕甲亢患者不宜怀孕类风湿活动期患者不宜怀孕红斑狼疮患者不宜怀孕病毒感染期患者不宜怀孕严重贫血患者不宜怀孕夫妻患有遗传性疾病不宜怀孕男性服抗癌药期间不宜怀孕患滴虫阴道炎者不宜怀孕外阴尖锐湿疣患者不宜怀孕淋病患者不宜怀孕宜了解胎儿10个月的生长发育情况忌妊娠前缺乏营养丈夫宜关心爱护怀孕的妻子忌轻易终止妊娠日常生活宜忌宜创造建和谐的家庭氛围孕妈妈工作时的宜忌忌忽视休息睡眠时间不宜过少不宜坐着睡觉忌仰卧或右侧卧睡眠忌妊娠末期长时间仰卧不宜睡席梦思软床忌吸烟忌饮酒忌用盆浴忌洗澡水温过高忌洗澡时间过长忌坐、立、行姿势不当忌久坐、久站忌日光浴时间过长忌看电视时间过长忌看恐怖、惊险书刊及影视片忌欣赏音乐不当忌忽视噪声对母体、胎儿的影响忌到拥挤场所忌乘车不当不宜驾车忌在夏季生活不当忌在冬季生活不当忌多闻汽油味忌在厨房久留忌接触电离辐射忌常使用手机宜合理使用空调忌使用微波炉忌使用电吹风宜注意手的卫生不宜多饮汽水宜多喝水忌养猫忌过多接触洗涤剂忌接触农药忌戴隐形眼镜忌“用水”时用生水不宜打麻将忌欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐饮食营养宜忌宜注意营养宜补充足够的蛋白质忌热能不足忌缺乏维生素A忌缺乏维生素B1忌缺乏维生素B2忌缺乏维生素B6忌缺乏维生素B12忌缺乏维生素C忌缺乏维生素D忌缺乏维生素E忌缺乏维生素K忌缺钙忌缺铁忌缺锌忌缺碘忌缺硒忌缺钾和钠增加营养宜适度宜选择含维生素多的食物忌营养过剩忌节食忌偏食宜因月择食宜因季择食忌贪食忌全吃素食忌吃过敏性食物忌过多食用刺激性食物忌多吃精米精面忌不吃玉米宜吃豆及豆制品食物孕早期忌多食动物肝脏忌多吃方便食品忌常吃罐头食品忌多吃菠菜忌多吃山楂忌吃热性调味品忌摄入食盐过多忌吃冷饮过多忌饮用咖啡等饮料忌饮茶过多、过浓忌多吃桂圆忌多吃辣椒忌多吃油条忌多吃甘蔗忌食霉变食物服用铁剂忌喝牛奶忌滥用滋补药品宜采用合理的烹调方法衣着美容宜忌忌穿紧身衣忌穿高跟鞋忌用布带紧扎腹部不宜戴乳罩忌束胸过紧忌穿长筒紧袜忌受静电影响忌染发忌烫发次数过多宜保护头发忌使用电吹风洗头、洗澡宜注意的问题忌涂指甲油忌室内摆放松柏类植物宜注意室内环境卫生忌在室内常用芳香剂室内温度忌过高或过低居室湿度忌过高或过低居室忌有刺激性气味居室宜选用的色调居室装饰宜和忌忌进住新装修的房间用药宜忌用药宜合理宜知用药的原则宜知药物对不同时期胚胎的影响宜知对胎儿发育有影响的药物宜知丈夫服药对胎儿的影响忌自行服药忌过多服用维生素忌过多补钙忌滥用抗生素忌服阿司匹林忌滥服止咳药忌服安定忌服用的西药忌服驱虫药、泻药忌服用利尿剂忌使用消炎痛忌服的中草药忌服用的中成药忌使用清凉油、风油精忌乱服补品忌用蓖麻油忌服用鱼肝油过多忌盲目打预防针忌注射丙种球蛋白忌接种风疹疫苗忌忽视注射破伤风药物忌接触农药胎教宜忌忌不了解胎教的含义忌不能正确认识胎教忌不了解胎教与智商的关系实施胎教宜注意的问题胎教宜从孕前3个月开始宜重视抚摸胎教宜知抚摸对胎儿的保健作用抚摸胎教宜注意的问题忌抚摸胎儿无规律、过于急促抚摸胎教宜用的方法宜重视音乐胎教宜知音乐胎教的含义音乐胎教宜掌握的方法音乐胎教宜注意的课题不同性格孕妈妈宜选择不同的胎教音乐宜重视语言胎教忌忽视语言胎教对胎儿的作用语言胎教宜做到形象、声音、情感三结合忌忽视胎动的异常现象语言胎教宜与日常生活相结合语言胎教宜与实物相结合语言胎教忌忽视对胎儿呼唤给胎儿讲故事忌过长、繁杂忌不了解运动胎教的含义宜掌握运动胎教的方法宜帮助胎儿做游戏忌忽视光照胎教生理、心理宜忌宜知孕早期生理、心理的变化宜知孕中期生理、心理的变化宜知孕晚期生理、心理的变化宜知怀孕后子宫的变化宜知怀孕后皮肤的变化宜知怀孕后乳房的变化宜知怀孕后呼吸功能的变化宜知怀孕后心脏血管系统的变化宜知怀孕后血液循环系统的变化宜知怀孕后肠胃系统的变化宜知怀孕后泌尿系统的变化宜知怀孕后骨骼系统的变化宜知怀孕后内分泌系统的变化宜知怀孕后体重的变化宜知怀孕后的心理变化宜重视心理健康丈夫宜重视孕妈妈的心理健康忌消极情绪忌过度焦虑忌过度悲伤忌发怒忌烦躁心理忌羞怯心理忌疑虑心理忌焦虑心理忌紧张心理忌担心心理忌暴躁心理保健宜忌宜知孕早期的保健措施宜知孕中、晚期的保健措施宜知缓解早孕反应的措施忌忽视冬季保健忌忽视保温忌忽视肥胖对妊娠的影响宜知

## &lt;&lt;孕妈妈生活宜忌全书&gt;&gt;

改善孕期失眠的措施宜保持口腔卫生忌不刷牙忌不经常清洗外阴忌用肥皂清洗外阴忌常用高锰酸钾清洗外阴忌经常冲洗阴道忌忽视尿路感染忌忽视病毒感染忌忽视病毒感染时对胎儿的影响忌忽视妊娠中毒症忌便秘忌贫血忌患腮腺炎忌感冒忌轻视腹泻忌忽视下肢静脉曲张忌X线照射忌过多使用超声波检查胎儿忌做CT检查忌忽视瘙痒忌过多刺激乳头忌忽视疼痛忌忽视胎动忌忽视可能造成流产的因素忌盲目保胎忌保胎方法不当忌多次阴道流血仍保胎忌盲目使用黄体酮保胎忌人工流产不当忌多次做人工流产忌人工流产后忽视采取保健措施忌忽视妊娠晚期的高血压忌忽视妊娠后期出现的一些症状妊娠晚期水肿宜选用的食疗方疾病防治宜忌宜知患病的信号宜知疾病对胎儿的影响患心脏病的孕妈妈宜知患甲型肝炎者不宜继续妊娠妊娠合并急性和慢性肾病不宜轻视患慢性肾炎的孕妈妈宜知患结核的孕妈妈不宜继续妊娠患高血压的孕妈妈宜知宜知妊娠高血压综合征的危害宜知妊娠高血压综合征对胎儿的危害宜知妊娠期糖尿病对胎儿的影响妊娠合并甲状腺功能亢进的孕妈妈宜知患消化道溃疡的孕妈妈宜知宜知妊娠期急性阑尾炎的信号不宜忽视妊娠期的皮肤病忌忽视妊娠期滴虫性阴道炎的治疗宜知孕早期阴道出血的原因宜知子宫肌瘤对妊娠的影响宜知宫颈糜烂对妊娠的影响宜知完全流产和不完全流产宜知习惯性流产宜知早产及其原因运动健身宜忌宜参加体育活动体育锻炼宜有度忌活动过少忌过量剧烈运动宜适当游泳骑自行车的宜和忌宜散步健身运动后忌什么宜参加的运动项目孕期宜做的保健操妊娠晚期忌远行性生活宜忌宜知妊娠早期的性生活宜知妊娠中期的性生活宜知妊娠晚期的性生活临近分娩期忌过性生活忌性生活过频忌忽视性生活后出现的腹痛现象产前准备宜忌宜重视产前检查忌忽视胎儿出生前的检查高龄初产妇宜高度重视产前检查忌忽视预产期孕期不宜过长忌临产准备不足丈夫宜重视妻子产前的心理呵护

<<孕妈妈生活宜忌全书>>

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>