

<<怀孕宜忌>>

图书基本信息

书名：<<怀孕宜忌>>

13位ISBN编号：9787535940445

10位ISBN编号：7535940447

出版时间：2006-4

出版时间：广东科技出版社

作者：杨小英

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>

<<怀孕宜忌>>

内容概要

怀孕是个特殊的生理过程，为了适应生理的变化，为了宝宝的健康发育，准妈妈在生活起居、饮食上都需要作一些相应的调整，那么，怎么样的调整才是合适的呢？什么事情该做或不该做，什么东西能吃或不能吃呢？

这是准妈妈们都希望知道的。

本书从优生优育的角度出发，对孕前、孕中、分娩还有月子几个阶段里，准妈妈日常起居、饮食、保健、心理等方方面面的相宜事项、禁忌问题作了科学而实用的指引，并力图做到全面而详尽。希望它能为准妈妈们释疑解惑，成为准妈妈们的怀胎十月中的良伴！

<<怀孕宜忌>>

书籍目录

一 受孕篇 宜 最宜受孕的季节 受孕的适宜条件 孕前宜做的心理准备 孕前宜做的生理准备 孕前宜做营养准备 怀孕前宜戒烟 孕前宜补叶酸 孕前预防接种宜提早 孕前宜做健康检查 哪些人宜做孕前遗传咨询 何时排卵应自知 确定怀孕宜早 忌 忌近亲婚配 忌新婚立即怀孕 生育忌过早或过晚 怀孕前后忌装修 忌夫妻血型不合 忌避孕期间怀孕 忌流产和早产后立即怀孕 怀孕前后忌养宠物 忌酒后受孕 忌情绪压抑时受孕 风疹患者忌怀孕 重度高血压患者忌怀孕 肝炎患者忌怀孕 肺结核患者忌怀孕 性病患者忌怀孕 糖尿病患者不宜怀孕 心脏病患者不宜怀孕 严重贫血女性不宜怀孕 肿瘤患者忌怀孕二 孕期起居篇 宜 宜合理安排休息 操持家务宜讲技巧 职业女性怀孕须知 孕妇宜天天洗澡 孕妇穿衣着鞋有讲究 孕妇最适宜的运动 适合孕妇的体操 宜保持心情愉快 宜阅读的书刊 改善睡眠的对策 慎防空调综合征 拥挤的场所宜远离 怀孕中后期宜左侧卧 宜常抚摩腹部 忌 忌泡温泉和桑拿浴 孕妇忌常打手机 忌与花粉“亲密”接触 忌恋麻将台 忌用过软的床垫 忌坐立、行姿势不当 忌长时间看电视或对着计算机 忌用电热毯取暖 忌噪声和振动 忌长途旅行 孕早期、孕末期忌同房 忌听摇滚音乐 忌浓妆艳抹 忌染发、慎烫发 忌久站 忌工作压力过大 忌多睡多吃少动 孕妇不宜的工作岗位 忌戴隐形眼镜三 孕期饮食营养篇 宜 饮食宜定时定量 宜多吃鱼类 宜每天喝2杯牛奶 孕妇宜吃的水果 宜多吃全麦食品 补脑益智宜多吃坚果 孕妇宜补锌、补铁 补充微量元素宜适量 孕妇宜“因时择食” 孕吐的适宜食谱 防治先兆流产食谱 改善孕期失眠食谱 孕妇补钙适宜的食物 贫血孕妇适宜的食谱 防治妊娠斑宜吃的食物 妊娠糖尿病的均衡食谱 便秘孕妇的适宜食物 水肿孕妇适宜的食谱 忌 孕妇不宜吃的鱼 忌吃咸鱼 忌常吃动物肝脏 食用螃蟹有禁忌 孕期吃水果有禁忌 不宜食用的蔬菜 怀孕晚期忌吃黄芪、薏苡仁和马齿苋 孕妇不要过多喝茶和咖啡 孕妇忌贪吃冷饮 服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶 忌饮用含氯过高的水 忌多吃油条 慎用大豆食品 忌味精和糖精 忌营养过剩 补充维生素并非多多益善 孕妇忌全吃素食 饮食忌过咸 增白食品吃不得 影响矿物质吸收的食物 孕妇忌吃辛辣食物 忌多吃甜食 不宜滥服温热补品 方便食品不宜多吃四 疾病与保健篇 宜 孕吐剧烈宜就诊 高龄孕妇宜做什么特殊检查 双胞胎妊娠的注意事项 什么人宜做羊膜穿刺 哪些人宜做产前诊断 乳房护理宜从孕中期开始 自数胎动宜从怀孕28周开始 妊娠贫血宜早防 腰背痛宜早防 孕期牙病宜早防 预防静脉曲张有办法 小腿抽筋的防治 发生鼻出血时的即时处理 预防妊娠纹的办法 下肢浮肿的缓解方法 胎儿发育迟缓宜早防早治 调整心态 防止妊娠抑郁症 头晕眼花要警惕 胎位不正的应对措施 慎防宫内感染 忌 忌隐瞒流产史和引产史 孕妇呕吐切莫多服维生素B6 孕早期忌患流感 孕早期忌流产 忌盲目保胎 忌忽视产前检查 孕妇体重忌过重或过轻 胎儿个头忌过大 羊水忌过多或过少 孕妇忌用的西药 孕妇忌服的中药 孕妇不宜使用的外用药 忌滥用X线检查 孕妇瘙痒忌忽视 孕期腹痛忌忽视 孕妇生病忌不就医用药五 分娩篇 宜 选择医院宜考虑 请产假宜早安排 学会识别临产征兆 使顺产成为可能 入院分娩宜提前做准备 何时入院合适 临盆利产的食物 分娩时宜与医生配合 会阴侧切术后的自我护理 剖宫产术后的自我护理 忌 忌盲目选择剖宫产 忌过分恐惧 忌过期分娩 忌早破水 忌择日分娩 无痛分娩有禁忌 准妈妈临产八忌 忌急产 分娩时忌大喊大叫 忌滥用催产素引产六 坐月子 宜 母乳喂养最适宜 首次哺乳宜早 产后乳房宜护理 正确的哺乳姿势 产后可进食的食物 月子里宜合理进补 产后宜做运动 新生儿宜保暖 忌 母乳喂养的禁忌 定时喂奶不可取 产后禁忌食物 忌久喝红糖水 忌急于节食或束腹 忌不刷牙、不洗澡 忌紧闭门窗 月子忌久“坐”

<<怀孕宜忌>>

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>