

<<图说孕产婴饮食与护理细节>>

图书基本信息

书名：<<图说孕产婴饮食与护理细节>>

13位ISBN编号：9787537539517

10位ISBN编号：7537539510

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：张苗苗，郑国权 编著

页数：347

字数：460000

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>

## <<图说孕产婴饮食与护理细节>>

### 内容概要

本书从孕前准备开始，分阶段地提供了一份女性特殊时期的生活守则。

无论是怀孕早期、怀孕中期、怀孕晚期，还是预产期、产褥期、哺乳期、断乳期，编者不仅给出了孕妇的饮食安排与个人护理方案，更提供了护理宝宝的细节方案。

在饮食方面，大到每一阶段的饮食原则，小到每一阶段的保健食谱，都做了具体的指导；在护理方面，每一阶段都有一些特殊的护理要求，编者主要是通过图解的方式进行讲解，这样不仅直观，一目了然，而且更具操作性和指导意义。

## <<图说孕产婴饮食与护理细节>>

### 作者简介

张苗苗，北京医科大学人民医院妇产科副主任医师。

卫生部医政司内镜外科培训交流中心副主任

卫生部远程教育中心主任

毕业于第四军医大学，有从医30年的临床实践，能熟练掌握妇女常见病、多发病、疑难病诊断、治疗及手术操作技能。

对女性的感染性疾

## &lt;&lt;图说孕产饮食与护理细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 孕前饮食与护理细节指导 怀孕的基本要求 · 保证身体健康 妻子——孕前将体重调整到最佳状态 丈夫——呵护自己的生殖健康 · 有计划地调整生活方式 妻子——改善子宫内环境 丈夫——戒除不良嗜好 夫妻——提高性生活的质量 · 摄取充足的营养 妻子——从孕前开始补充叶酸 丈夫——注意自己的饮食 孕前提高生理机能 · 孕前科学锻炼 孕期如何检测个人的体能 过量的锻炼会影响生育能力 · 健身锻炼 · 孕前养成散步的习惯 散步的要领 散步的形式 散步的速度 适宜散步的时间 孕前进行饮食调养 · 孕前的饮食原则 普通型人的饮食原则 肥胖型人的饮食原则 神经质型人的饮食原则 消化不良型人的饮食原则 不易受孕型人的饮食原则 素食型人的饮食原则 · 适合不同准孕妇的食谱 普通人的食谱 肥胖型人的食谱 神经质型人的食谱 消化不良型人的食谱 不易受孕型人的食谱 素食型人的食谱 · 补精的药膳食谱 孕前心理调适 · 孕前情绪紧张不利于受孕 · 加强自我心理调节有利于怀孕 · 消除不必要的担心心理 · 具备积极的生育态度 · 科学调整孕前心绪的方法 努力培养乐观开朗的性格 做事要留有一定的心理空间 重视自我心理保健 主动适应社会环境 妥善处理人际关系 善于宣泄自己的消极情绪 丰富业余生活 孕前日常护理 · 告别不良生活方式 缺乏体育锻炼 睡眠不足、疲劳过度 不良饮食习惯 药物依赖 · 孕前使用空调要注意通风 · 预防居室里的无形杀手 · 预防口腔疾病 · 孕前慎用药 · 孕前家中不要养宠物

第二篇 孕早期准妈妈的饮食与护理细节指导 1~3个月宝宝的发育情况 · 怀孕1个月的胎儿发育状况 · 怀孕2个月的胎儿发育状况 · 怀孕3个月的胎儿发育状况 孕早期的饮食调养 · 孕早期的饮食特点 孕早期膳食宜清淡 孕早期膳食安排 “孕吐”期间的膳食安排 · 怀孕1个月的营养需求 · 怀孕第1个月的养胎食谱 · 怀孕2个月的营养需求 · 怀孕第2个月的养胎食谱 · 怀孕3个月的营养需求 · 怀孕第3个月的养胎食谱 孕早期日常护理 · 生活要有规律 保持个人卫生 正确对待白带增多 避免观看刺激性的节目 不要暴露在电磁波下 · 勤刷牙对胎儿的好处 · 日常生活姿势与安全 站立姿势 行走姿势 坐姿 起立姿势 休息姿势 上下楼梯姿势 起床的姿势 拾取东西姿势 · 孕早期宜做的两种体操 足尖运动 踝关节运动 · 孕早期谨慎用药 孕早期异常的护理 · 正确对待早孕反应 发生妊娠呕吐的应对方法 妊娠呕吐者不要禁食 早孕反应的饮食调理 · 妊娠剧吐的应对措施 · 妊娠早期要注意的异常情况 · 预防异常妊娠 宫外孕 葡萄胎 · 避免流产 流产的表现 流产的原因 流产的护理方法

第三篇 孕中期准妈妈的饮食与护理细节指导 4~7个月宝宝的发育状况 · 怀孕4个月的胎儿发育状况 · 怀孕5个月的胎儿发育状况 · 怀孕6个月的胎儿发育状况 · 怀孕7个月的胎儿发育状况 孕中期的饮食调养 · 孕中期的饮食特点 孕中期膳食宜荤素兼备 膳食计划与安排 · 怀孕4个月的营养需求 · 怀孕第4个月的养胎食谱 · 怀孕5个月的营养需求 · 怀孕第5个月的养胎食谱 · 怀孕6个月的营养需求 · 怀孕第6个月的养胎食谱 · 怀孕7个月的营养需求 · 怀孕第7个月的养胎食谱 孕中期日常护理 · 注意居室卫生 · 防止摔倒 防止胎盘破裂 · 孕期洗澡要小心 孕妇洗澡水温不要过高 孕妇洗澡忌时间过长 孕妇洗澡不要用碱性肥皂 孕妇饭前饭后不可洗澡 孕妇洗澡要注意安全 · 外出交通工具选择 乘公共汽车 骑自行车时多加注意 孕妇开车要注意 · 减轻妊娠纹的方法 · 防止孕斑 · 适当进行运动 孕中期特殊护理 · 注意外阴清洁 · 预防阴道炎 · 细心呵护乳房 孕期擦洗乳头 进行乳房按摩 纠正凹陷乳头 注意保持两乳房大小一致 · 缓解身体疼痛的孕妇操 缓解腰痛 缓解背部疼痛 缓解肩膀疼痛 缓解骨盆的疼痛 防止大腿肌肉拉伤 预防小腿抽筋 缓解手脚麻木、痉挛 改善腿部血液循环

第四篇 孕晚期准妈妈的饮食与护理细节指导 8~10个月宝宝的发育状况 · 怀孕8个月的胎儿发育状况 · 怀孕9个月的胎儿发育状况 · 怀孕10个月的胎儿发育状况 孕晚期的饮食调养 · 孕晚期的饮食特点 孕晚期膳食宜讲究质量 孕晚期膳食安排 · 怀孕8个月的营养需求 适当摄取蛋白质 不忘食用含钾丰富的食物 胎儿成长需要锰和铬 · 怀孕第8个月的养胎食谱 · 怀孕9个月的营养需求 多吃一些营养丰富的海洋食品 海藻类不含热量且具有足够营养 缓解准妈妈的紧张情绪也需要叶酸 大豆, 每天都要吃 要注意快餐食品的盐分及热量 · 怀孕第9个月的养胎食谱 · 怀孕10个月的营养需求 维生素C能保证婴儿的健康 为了安全临产, 充分摄取维生素E · 怀孕第10个月的养胎食谱 孕晚期日常护理 · 孕晚期宜注意休息 · 防止仰卧综合征 · 选择舒适的姿势 躺下 抬高双腿 斜靠的姿势 挺身坐起 盘腿而坐 叉开双腿 · 高龄初产妇的注意要点

## &lt;&lt;图说孕产饮食与护理细节&gt;&gt;

· 孕晚期减轻不适的对策 脚部水肿 腿部疼痛 痛性痉挛 胃灼热及失眠 气喘 · 防止静脉曲张 · 正确处理鼻塞和鼻出血 · 预防胎儿缺氧 防止胎儿生长迟缓 · 预防脐带脱垂 脐带脱垂的对策 · 异常胎位的矫正 膝胸卧位 甩臀法 反屈姿势法(仰卧垂足位) 艾灸至阴穴 侧卧位矫正法 · 留意危险信号 出血 下腹疼痛 痉挛和意识障碍 破水第五篇 产褥期新妈妈的饮食与护理细节指导 预产期的饮食与护理 · 做好入院待产的准备 入院分娩该做的准备 入院时机的把握 住院前应注意的事项 · 生产前的饮食与护理 临产前一周食谱 经常去散步 感觉身体不舒服时别再勉强自己做饭 克服产前的紧张心理 · 住院期间的个人护理 临产前要排空大小便 巧克力——分娩中的快速能源 蓖麻油鸡蛋餐可缩短产程 自然产与医生的配合 剖宫产时准妈妈的配合 住院期间的注意事项 产后的身体护理 · 产后身体的变化 子宫 恶露 乳房变化 体温 消化系统 泌尿系统 褥汗 姿势的变化 · 产后日常护理 要有舒适的环境 注意产褥期卫生 注意卧床2周 勤绑腹带防止内脏下垂 注意清洁卫生 温酒水擦澡的方法 严防洗头着凉 · 产后特殊护理 产后外阴保健 正确对待恶露 产后阴道松弛的矫治 · 产后异常的护理 产后腹痛 产后多汗 产后恶露不下 产后恶露不绝 产后乳汁自出 产后大便难 谨防月子病 · 产后身体的恢复 产后瘦身计划 做产褥操 局部瘦身操 剖宫产后的体形恢复 产褥期的饮食调养 · 月子里的营养需求 月子里的营养特点 产后宜选用的食物 产后饮食注意事项 · 月子里的营养食谱 营养类食谱 开胃类食谱第六篇 哺乳期宝宝的饮食与护理细节指导 母乳喂养方法 · 纯母乳喂养好 母乳喂养的益处 做好母乳喂养的准备 正确进行初乳喂养 · 母乳喂养要点 · 正确抱持婴儿哺乳 母乳喂养小秘诀 随心所欲的喂哺姿势 · 喂乳后帮宝宝排气 · 挤乳喂养的方法 挤奶的方法 哺乳期催乳方法 · 母乳不足的对策 · 增乳的日常保健 生活规律 保持心情舒畅 适量运动 保持营养全面、充足 防止偏食 保持大便通畅 不劳累过度 休息好、睡眠足 预防疾病的发生 不滥用药物 节制性生活 禁烟戒酒 · 找出原因对症催乳 · 按摩催乳 经穴位按摩 补肾强腰按摩 腹部经络按摩 乳房按摩 · 催乳类食谱 人工喂养方法 · 不能母乳喂养的情况 婴儿原因 乳母原因 · 哺乳用品的准备 · 为宝宝挑选合适的奶粉 · 冲配奶粉的方法 人工喂养要注意的问题 · 宝宝牛奶过敏的对策 · 混合喂养的方法 适时添加辅食 · 宝宝5个月开始添加辅食 · 如何添加辅食 添加辅助食品的方法 添加辅食应注意的问题 · 添加辅食的原则 · 辅食制作 新生儿护理 · 培养母子感情 看宝宝的眼睛 多进行早期身体接触 母亲气味的重要影响 必须注意声音的传导 · 正确抱孩子 抱起仰卧的宝宝 抱起侧卧的宝宝 抱起俯卧的宝宝 · 放下抱着的婴儿 · 给宝宝穿衣服的方法 内衣穿法 连衣裤穿法 · 给新生儿垫尿布的方法 尿布的包法 · 新生儿脐带的护理 · 护理宝宝的眼睛、耳朵、口腔和鼻子 眼睛护理 耳部护理 口腔护理 鼻腔护理 满月后婴儿的护理 · 婴儿的清洁卫生 理发 给婴儿洗脸 眼睛护理 减少鼻塞 清除耳屎 剪指甲 · 给婴儿洗澡的方法 脐带脱落前 脐带脱落后 给婴儿洗澡应注意 · 尽量让宝宝睡好 为婴儿选择合适的枕头 预防宝宝睡偏了头 预防婴儿从床上摔落 · 乳牙萌出前的护理 宝宝流口水的护理第七篇 断乳时期宝宝的饮食与护理细节指导 断乳方案 · 断乳时机的选择 · 选择最适合宝宝的断乳方式 错误的断奶方式 快速断奶 逐渐断奶 · 循序渐进的断乳方法 哺乳次数递减 食物过渡 首先断掉白天的奶 断掉临睡前和夜间的奶 不要纵容孩子 预防断奶综合征 · 借助药物回乳 现代医学回乳方法 传统中医回乳验方 · 如何给断奶的宝宝准备饮食 断乳初期 断奶中期 换乳期 断乳后的宝宝的饮食安排 · 断乳后的食物选择 宝宝断奶后饮食特点 牛奶和奶制品 富含淀粉的食物 蔬菜和水果 宝宝断奶后饮食须知 注意饮食卫生 · 和奶瓶分手 应逐步将辅食变为主食 帮助宝宝顺利过渡到吃固体食物 让宝宝慢慢尝试吃点硬食 · 强化食品的种类及选择 · 宝宝食谱 断乳后婴儿的护理 · 对宝宝进行营养调配 · 纠正牙齿发育期的不良习惯 · 防止宝宝腹泻 · 宝宝便秘的护理 附录一：急性乳腺炎的中医秘方 附录二：治疗乳头皲裂秘方 附录三：宝宝生病的征兆

## <<图说孕产婴饮食与护理细节>>

### 章节摘录

第一篇 孕前饮食与护理细节指导怀孕的基本要求·保证身体健康妻子——孕前将体重调整到最佳状态  
无论过胖或过瘦，在准备怀孕前，女性都应该积极进行体重调整，争取让体重处于正常状态。

女性过胖或过瘦，内分泌功能都会受到影响，不仅不利于受孕，还会增加婴儿出生后第一年中患呼吸道疾病或腹泻的几率。

实际体重低于平均体重15%为过瘦，这样的女性要多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类及大豆制品。

实际体重高于平均标准体重20%以上为过胖。

应请营养医生制订科学合理的食谱，即注意控制热量的摄入，少进食油腻及甜味食品，争取将体重减到理想范围内，这样也可避免怀孕后并发妊高征及糖尿病。

丈夫——呵护自己的生殖健康宝宝虽然在母体中孕育，但后代的优劣在很大程度上取决于受精卵的质量。

作为准爸爸的你，为了有一个健康聪明的宝宝，要时刻准备着！睾丸是制造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动脉、精索静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液则是运送精子必需的“溶剂”。

## <<图说孕产婴饮食与护理细节>>

### 编辑推荐

《图说孕产婴饮食与护理细节》由全国知名妇幼保健专家倾情打造，教您不同时期，不一样的孕产婴饮食与护理细节。

只要您从生活细节入手，按照本书提供的方案搞好特殊时期的衣、食、住、行，您不仅能快乐怀孕、轻松分娩、科学育儿，而且可以完美人生，创造更加辉煌的新生命。

<<图说孕产婴饮食与护理细节>>

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>