

<<孕妈妈保健一日一指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈保健一日一指导>>

13位ISBN编号：9787537549974

10位ISBN编号：7537549974

出版时间：2012-1

出版时间：陈红喜 河北科学技术出版社 (2012-01出版)

作者：陈红喜

页数：293

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>

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 内容概要

怀孕是人生的一件大事，而要做好怀孕这件事，其实就要做好孕期的每一件小事，无论是居家、工作、外出，还是饮食、保健、胎教、运动，专家都会给你最中肯的建议。

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 书籍目录

第一篇 第1个月 恭喜你！

正式成为孕妈妈了

第二篇 第2个月 害喜来临，欣喜之余更要淡定

第三篇 第3个月 关键时期，别让宝宝从你身边溜走

第四篇 第4个月 平稳期，营养及胎教要跟得上

第五篇 第5个月 胎动来临，感受母子间的触碰

第六篇 第6个月 身心安定期，享受十足的孕味

第七篇 第7个月 挺着大肚子，注意保护自己

第八篇 第8个月 从现在起，为分娩做好准备

第九篇 第9个月 安心待产，尽量多休息

第十篇 第10个月 学习临床知识，随时迎接新生命

## &lt;&lt;孕妈妈保健一日一指导&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第80天 胃灼热、胀气的应对方法 妊娠初期，由于孕激素的作用，容易出现种种不适感，让孕妈妈感觉非常难受。

如果掌握了一些应对方法，可以帮助孕妈妈消除一些身体上的不适，顺利度过这一难受的时期。

胃灼热 有一些女性从怀孕第3个月开始直至分娩，经常感到胃部不适，有烧灼感，出现“心窝痛”，并在胸骨后向上放射，甚至在两顿饭之间不停打嗝；有时烧灼感加重，变成烧灼样痛，疼痛的部位在剑突下方，医学上称妊娠期胃灼热症。

为预防胃灼热症，在日常生活中应注意以少食多餐的方式来减轻胃的负荷量，避免胃负担过重。

饭后避免平躺，尽量保持上身直立姿势至少半小时。

避免食用容易引起胃灼热的食物，如辛辣、油腻的食物。

避免食用高油脂的食物。

饭前避免喝牛奶、吃乳脂或低脂冰淇淋。

用餐时不要同时饮用大量流质。

胀气 在怀孕的早期，激素会抑制肠胃蠕动、减缓食物通过消化道的过程。

而食物和液体通过消化道的速度越慢，所产生的气体也就越多，容易让你产生胀气感。

要减缓胀气的发生，就要时常让你的肠道保持蠕动，避免便秘。

吃饭细嚼慢咽，避免食（饮）用含气食物。

常见的产气食品包括：甘蓝菜、包心菜、花椰菜、芽甘蓝、豆类、青椒以及一些碳酸饮料，如汽水等。

第81天 胎教一定要持之以恒 胎教是对胎儿潜移默化的一种影响方式，虽然胎教对孩子的影响力大小还没定论，但是一个好的习惯是可以影响孩子的。

所以，实施胎教一定要持之以恒。

信心不足时胎教的大敌 胎儿的每一点每一滴的变化，孕妈妈不能目睹，也就很难知道自己所做的一切对胎儿到底起多大作用。

于是，孕妈妈做过一段时间之后，那些没有耐性的孕妈妈，其热情就降低，也有半途而废者，这样，胎教自然不会成功。

要知道，信心不足是胎教的大敌。

孕妈妈要树立持之以恒的信心，要做的事，就坚持到底。

胎教之前先教己 知道自己是没有耐性的人，一定在做事情之前，告诫自己坚持始终。

如果怕坚持不下来，可请丈夫帮忙，让丈夫时时提醒自己，鼓励自己。

胎教的过程，也是孕妈妈自身磨练性情、提高修养的过程。

胎教是一门“命”“性”双修的课程，“命”是指人的活动机体，“性”是指人的品性，即一个人的性格品质，道德修养。

胎教提倡孕妈妈首先自身修身养性，然后才能对胎儿施以积极的熏陶。

换句话说，胎教的过程，同时也是孕妈妈不断克服自身缺点和不足的过程。

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 编辑推荐

《孕妈妈保健一日一指导》是权威专家倾力打造的一部最完美怀孕手册，80后孕妈妈的孕期保健枕边书。

<<孕妈妈保健一日一指导>>

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>