

<<孕产期宜忌细节全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期宜忌细节全书>>

13位ISBN编号：9787538018851

10位ISBN编号：7538018859

出版时间：2009-8

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：邓北柱

页数：479

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>

<<孕产期宜忌细节全书>>

内容概要

怀孕中的女性最关心的问题是，怀孕后生活中有哪些事情能做，哪些事情不能做，哪些东西能吃，哪些东西不能吃。

确实，怀孕后与之前的生活大不一样了，为了宝宝的健康发育，孕产期的宜与忌必须做到心中有数，才能避免不必要的麻烦，从而顺利度过这一特殊时期，保证母子平安。

本书包括孕前细节准备宜与忌、孕期营养饮食宜与忌、孕期日常起居宜与忌、孕期运动宜与忌、孕期穿衣打扮宜与忌、孕期工作宜与忌、孕期安胎宜与忌、孕期心理保健宜与忌、孕期胎教宜与忌、胎儿护理宜与忌、孕期防病宜与忌、孕期用药宜与忌、产妇临产宜与忌、产后营养饮食宜与忌、产后日常保健宜与忌、产后身体恢复宜与忌、产后防病用药宜与忌，基本上将孕产期准妈妈需要注意的问题都做了科学的阐述，相信是准妈妈顺利度过孕产期的得力帮手和最贴心的生活顾问。

日常生活中少不了有这样或那样的禁忌，对于处于孕产期的女性来说更要注意避忌。

当你怀孕以后，你知道自己适宜做什么，又禁忌做什么吗？

翻开本书，也许你会找到自己想要的答案，甚至还会有意想不到的收获。

<<孕产期宜忌细节全书>>

书籍目录

第一篇 孕前准备细节宜与忌 怀孕准备常识 夫妻宜计划妊娠 宜做好心理准备 女性忌拒绝生育 忌生育过早或过晚 忌忽视孕前体检 忌忽视遗传咨询 宜将体重调整到最佳状态 宜补充叶酸 宜预防口腔疾病 宜调离不良工作环境 宜做充裕的经济准备 忌丈夫不做孕育准备 提高精子质量宜注意生活细节 忌家庭装修 忌室内养花草 使用空调要注意通风 孕前忌养宠物 忌逛大型商场 忌烟酒 忌过量食用辛辣食物 忌过量食用高糖食物 忌引用碳酸饮料 忌饮咖啡 直谨慎用药 优生怀孕须知 忌不了解受孕基本条件 忌在疲劳时怀孕 忌蜜月旅行中怀孕 忌避孕期间怀孕 直停避孕药6个月后再怀孕 忌长期服药怀孕 忌取出节育器后立即怀孕 忌子宫肌瘤术后立即怀孕 有过葡萄胎宜避孕2年 忌X光照射后立即怀孕 剖宫产后宜避孕2年 忌忽视痛经对妊娠的影响 忌用药物促排卵 宜在最佳季节受孕 宜准确预测排卵期 宜在家中受孕 宜在最佳时刻受孕 排卵期前宜减少性生活 生男生女宜早打算 宜在欢愉时受孕

第二篇 孕期营养饮食宜与忌 孕期饮食有讲究 宜摄取足够的营养 宜合理搭配营养 宜科学补养 忌偏食 忌节食 忌长期吃素 忌不吃早餐 忌营养过剩 饮食宜多样化 宜适当“吃粗 宜定时定量 孕妇忌饭后懒于活动 宜补充维生素E 宜补充维生素B12 忌缺碘锌铜铁等微量元素 忌只喝骨头汤补钙 宜吃孕妇奶粉 孕妇喝牛奶有禁忌 宜喝酸奶 忌口渴才喝水 宜饮矿泉水 忌饮浓茶 忌多喝咖啡 孕早期膳食宜清淡 孕中期膳食宜荤素兼备 孕晚期膳食宜讲究质量 科学选择食物 宜针对父母缺陷选择食物 孕妇吃酸宜讲究 忌食山楂 宜多吃嫩玉米 宜吃莲藕 宜吃萝卜 忌多吃菠菜 宜适量吃海带 宜食用紫菜 宜吃黄花菜 宜多吃鱼 宜多吃鲤鱼 忌多吃甲鱼 忌多吃螃蟹 忌多吃火锅 忌吃黄芪炖鸡 忌多吃鸡蛋 忌食田鸡 盛夏宜吃的食物 宜多吃植物油 忌食过成食物 忌多吃味精 宜吃大蒜 忌多吃糖精 忌吃糯米甜酒 吃糖宜以红糖为主 忌过多吃刺激性食物 忌吃过敏性食物 忌多吃油炸食品 宜少吃熏烤食物 忌吃罐头食品 忌吃霉变食品 忌食用过多滋补食物 孕妇吃零食应慎重 宜吃荸荠 孕期宜吃的7种水果 孕期忌多吃的6种水果

第三篇 孕期日常起居宜与忌 第四篇 孕期工作保胎宜与忌 第五篇 孕期身心保健宜与忌 第六篇 孕期科学胎教宜与忌 第七篇 孕期防病用药宜与忌 第八篇 孕期临产分娩宜与忌 第九篇 产后保健康复宜与忌 第十篇 产后营养调理宜与忌 第十一篇 产后防病用药宜与忌

<<孕产期宜忌细节全书>>

章节摘录

插图：香烟中的尼古丁有致血管收缩的作用，妇女子宫血管和胎盘血管收缩，不利于精子着床。香烟在燃烧过程中所产生的有害物质有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害，卵子和精子在遗传因子方面的突变会导致胎儿畸形和智力低下。

所以，夫妇俩怀孕前要戒烟。

研究表明，妇女在怀孕20周以前减少吸烟支数或停止吸烟，所生婴儿重量可接近于非吸烟者的婴儿，但仍有先天性异常的危险，这是由于在怀孕早期阶段或者甚至怀孕前吸烟所引起的。

很多研究资料表明，烟草中的有害物质有抑制性激素分泌和杀伤精子的作用。

有人检查了120名吸烟一年以上男子的精液，发现畸形精子比例与每天吸烟量有关。

若每天吸烟超过30支者，畸形精子率超过20%，吸烟时间越长，畸形精子越多。

吸烟主要导致染色体异常和男性性功能降低。

吸烟的丈夫，至少要戒烟3个月以上，才可以准备要孩子。

孕妇大量饮酒不仅能引起慢性酒精中毒性肝炎、肝硬化，还会造成子女智力低下。

酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，发育畸形。

酗酒的妇女所生婴儿畸形危险性，比不饮酒妇女高两倍。

妇女如果每天喝白酒或啤酒4杯以上，生下的婴儿每100人当中有25~30人是心脏畸形。

即使不是每天喝，一周大喝一次，结果也一样。

<<孕产期宜忌细节全书>>

编辑推荐

《孕产期宜忌细节全书》由全国知名妇幼保健专家倾力打造。孕期有些事你能够做，但必须适可而止；孕期有些事你不能做，就必须绝对禁忌；只有做到心中有数才能保证母子平安。优生怀孕要禁忌、孕期饮食有讲究、孕期居家应养生、孕期行动要小心、孕期疾病宜早防早治、产前宜做好临产准备、产后宜注意个人卫生保健。

<<孕产期宜忌细节全书>>

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>