

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787122154828

10位ISBN编号：7122154823

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王琪

页数：214

字数：250000

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>

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

内容概要

本书包括孕前准备、十月怀胎、孕期保健、分娩时刻、产后保健、育儿等几大板块，收录了怀孕、生产、育儿的详尽宜忌知识，内容简单、清晰、明了。希望能帮助孕妇安心度过孕期、顺利生产，并且在产后全方位照顾宝宝，让宝宝健康长大。

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

作者简介

王琪 北京妇产医院主任医师、教授 北京 ” 十五 ” 科研攻关项目负责人 北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿 救治网络专家 中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定 专家库成员 全国妊娠高血压疾病学组成员

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

书籍目录

Part 1 备孕怀孕分娩阶段宜与忌

第一章 结婚备孕阶段宜与忌

1 结婚备孕阶段之宜

宜晚婚晚育

宜做全面婚前检查

宜知癫痫病患者婚育时应理性

宜慎重对待与精神病患者结婚的事情

宜知最容易怀孕的日子——女性排卵期

宜在夫妻双方最佳生育年龄受孕

宜知受孕应在夫妻情绪良好时进行

宜在最佳时刻和月份受孕

宜知受孕应在夫妻双方身体都健康时进行

宜知环境条件影响受孕

宜在人体生理节奏高潮期受孕

宜知备孕女性优生准备

宜知备孕男性优生准备

宜知备孕夫妻孕前应检查血液——防止

新生儿溶血病

宜知备孕女性应远离口腔疾病

宜知孕前补充维生素有利优生

宜知备孕女性应重视外阴瘙痒

宜知备孕夫妻应共同预防衣原体感染

宜知子宫肌瘤患者不宜马上怀孕

宜知哪些避孕方法不利于优生

宜在备孕期远离的药物

宜知利于优孕的健康饮食金字塔

宜知适合备孕男性食用的含锌食物

结婚备孕阶段之忌

忌近亲结婚

忌在避孕期间照X射线或服药

忌外出旅行期间怀孕

忌结婚后立即怀孕

忌不考虑分娩的时间而盲目怀孕

忌在备孕期节食减肥

忌备孕期在室内外养鸟

忌阴道冲洗过于频繁

忌备孕夫妻疲劳时受孕

忌备孕女性体重不合理时怀孕

忌备孕女性大量吃胡萝卜

忌备孕夫妻经常食用高糖食物

忌夜晚长时间开灯

忌备孕男性过度肥胖

忌备孕女性大量进食高膳食纤维食物

忌备孕男性长时间坐着

忌备孕夫妻在女性经期时性交

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

忌备孕女性长时间处于密闭环境中

忌非生理期但阴道出血时受孕

忌备孕男性多食不利受孕的食物

第二章 怀孕阶段宜与忌

一、怀孕阶段生活习惯宜与忌

怀孕阶段生活习惯之宜

宜在有利的时、地点多散步

宜学会正确的走姿、坐姿、站姿

宜保持有利于优孕的居室环境

宜与电视保持距离

宜适时到户外晒晒太阳

宜知孕妇的洗澡之道

宜根据自己的情况正确选用腹带

宜让孕妇睡硬板床

宜使用有助孕妇睡眠的床上用品

宜正确从事家务劳动

宜经常做孕妇体操

宜乐观对待孕期工作

宜注意自己的形象

宜正确选用孕期乳罩

宜及时换上孕妇装

宜知如何穿出实用又漂亮的孕妇装

宜知孕妇如何应对酷暑

宜知孕妇安全过冬的保健策略

宜知孕期保持好情绪利于优生

宜知孕期一样要注意口腔卫生

宜知孕期如何扩展交际

宜知孕期改善情绪的方法

宜知孕期进食细嚼慢咽好处多

宜知孕期如何保证好睡眠

宜多采用左侧卧位

宜保证充足的孕期睡眠

宜知孕期出行大小事

怀孕阶段生活习惯之忌

忌与宠物进行亲密接触

忌孕期使用有害化妆品

忌孕期接触致畸源

忌长时间处于含有毒化学物质的场所

忌在孕妇居室内随意摆放花草

忌孕期直接接触洗涤用品

忌孕期经常洗热水浴

忌孕期经常打麻将

忌准妈妈把怀孕当成是妻子一个人的事儿

忌孕期吸烟

忌孕妇任由自己处于疲劳状态

忌孕期经常使用电吹风

忌孕期腹部勒得过紧

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

忌孕期强行自己驾车

忌孕期外出随意选择交通工具

忌孕妇随意拔牙

忌孕妇自我消“胎肿”

忌孕期不运动或过度运动

忌孕期性生活过度或不当

二、怀孕阶段饮食营养宜与忌

1 怀孕阶段饮食营养之宜

宜知妊娠早期的饮食要点

宜知妊娠中期的饮食要点

宜知妊娠晚期的饮食要点

宜多从水果中摄取维生素

宜没事嗑点儿瓜子

宜间隔吃点安全野菜

宜充分利用白萝卜

宜多吃点健脑的豆类食品

宜知孕期营养补充要因人而异

宜适当进食红枣和鹌鹑

宜荤素兼食

宜多食含钙丰富的食物

宜足量补充优质蛋白

宜适当吃点儿健脑粗粮——玉米

宜吃点儿清热醒脑的芹菜

宜科学合理补充水分

2 怀孕阶段饮食营养之忌

忌孕期食用对胎儿“有害”的食品

忌孕期过量食用菠菜补铁

忌过多摄入高盐食物

忌大量食用荔枝进补

忌吃饭后不久就食用水果

忌过量食用生冷食品

忌孕期经常食用山楂开胃

忌热补温补

忌孕期过量饮用浓茶

忌大量食用酒心糖

忌进食过敏性食物

忌孕期进食不规律

忌经常在饮食中添加热性作料

忌盲目节食

忌偏食、挑食

忌食人工腌制的酸味食物

忌过量饮食

忌在孕期过量摄入肝脏类食品

忌大量服用维生素B6对抗早孕反应

三、怀孕阶段保健就医宜与忌

怀孕阶段保健就医之宜

宜知甲亢孕妇如何安全度过孕期

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

宜全面了解妊娠高血压综合征
宜知阑尾炎防治要尽早
宜尽早排除宫外孕
宜知饮食法应对孕吐比服药法要好
宜知孕期补钙的重要性
宜适时纠正胎位不正
宜知如何避免将尖锐湿疣传染胎儿
宜知孕期使用镇静剂对胎儿的影响
宜知孕期阴道炎的局部治疗方法
宜尽早排除葡萄胎
宜预防孕期泌尿系统感染
宜预防孕期肠道病毒感染
宜分清感冒类型,安全抗感冒
宜知几种非药物治疗感冒的方法
宜知预防和治理孕期便秘的方法
宜知孕期糖尿病的危害
宜预防孕期牙龈出血
宜知孕期如何预防淋病感染胎儿
宜知肝炎患者怀孕后应该怎么办
宜知孕妇可接种的疫苗
宜知孕妇如何安全服药
宜知孕期需禁用的易致流产的药物
宜知常见药物对胎儿的不利影响
宜预防孕期流鼻血
宜注意避免过期妊娠
宜避免孕期感染水痘
宜避免孕前及孕期患流感或肺炎
宜知卵巢肿瘤孕妇的应对措施
宜知肺结核孕妇应适时终止妊娠
宜知孕晚期阴道出血的可能诱因
宜知胎膜早破的处理措施

2 怀孕阶段保健就医之忌

忌接触农药
忌草率对待孕期腹痛
忌孕期频繁进行B超检查
忌盲目认为孕期尿频属正常现象
忌在孕期随意服用中草药

四、怀孕阶段完美胎教宜与忌

1 怀孕阶段完美胎教之宜

宜把好胎教基础关——营养胎教
宜坚持进行运动胎教
宜对胎儿进行文学熏陶
宜多对胎儿进行抚摸胎教
宜重视环境胎教的作用
宜让胎儿多听一听父母的声音
宜将胎教融于生活
宜在孕期多给胎儿唱唱歌

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

宜和胎儿一起在清晨散步

宜让音乐胎教带给胎儿美的享受

宜让准爸爸全面参与胎教

宜了解胎儿感官的发育过程，以合理安

排胎教

宜知胎教应始于受孕

宜多与胎儿进行情感沟通

2 怀孕阶段完美胎教之忌

忌夫妻在孕期吵架

忌保留不好的生活习惯

第三章 临产分娩阶段宜与忌

一、临产阶段宜与忌

1 临产阶段之宜

宜了解临产标志之一——阵痛

宜知临产前腹痛为哪般

宜提前做好临产准备

宜保持好的身心状态迎接分娩

宜掌握一些分娩辅助动作

宜在待产时多排尿

宜在产前保持良好情绪

2 临产阶段之忌

忌入院待产过早或过迟

忌产前情绪过于紧张

二、分娩阶段宜与忌

1 分娩阶段之宜

宜了解分娩即将开始的各种征兆

宜预防分娩时宫缩乏力

宜了解各种分娩方法

宜掌握配合分娩的技巧

宜在临产前补充适量的巧克力

宜知坐式分娩有哪些好处

宜掌握一些减轻分娩疼痛的方法

宜知胎儿出生后立即要进行哪些处理

宜了解可能出现的异常分娩情况

宜提前了解分娩中各种异常情况的应对

措施

宜在分娩前后及时保护好胎儿

宜全面了解会阴侧切手术

宜知利于顺产的产前食物

宜知顺利度过各产程的注意事项

宜知分娩时间长短的影响因素

宜做好难产的预防

宜知急产时如何确保母婴平安

2 分娩阶段之忌

忌忽视对羊水栓塞的预防

忌不重视产后出血的预防

第四章 月子期护理宜与忌

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

Part 2 坐月子阶段宜与忌

1 月子期护理之宜

宜重视产后子宫复原
宜知产后月经的恢复时间
宜知产褥期的一系列正常生理表现
宜知分娩结束时新妈妈的生理反应
宜做好产后第1天的身体护理
宜知产后1周的护理要点
宜重视产后会阴部护理
宜知剖宫产新妈妈的产后护理要点
宜知缓解产后会阴疼痛的方法
宜重视产后的适度运动
宜正确安排产后着装
宜掌握清洗会阴的方法
宜知打造完美产后性生活的常用心理调适法

宜积极克服产后抑郁

宜通过锻炼改善阴道松弛

宜积极预防产褥感染

宜及时做好避孕措施

宜重视产后乳房护理

宜做好产后痔疮的预防

宜积极预防产后贫血

宜防止产后尿潴留

宜重视产后面容恢复

宜知有助于产后体形恢复的方法

宜知哪些健美操可让体形快速恢复

2 月子期护理之忌

忌剖宫产术后调养不当

忌产后睡太软的床

忌月子里恢复性生活

忌顺产后活动不当

忌哺乳期不戴乳罩

忌产后较早开始盆浴

1 月子期饮食营养之宜

第五章 月子期饮食营养宜与忌

宜适量进食小米粥

宜每天进食适量新鲜蔬果

宜多食含铁的食物

宜积极补钙

宜多食红糖

宜吃点鲤鱼

2 月子期饮食营养之忌

忌每天吃鸡蛋多于3个

忌产后立即节食减肥

1 月子期卫生保健之宜

宜营造一个通畅、干净的室内环境

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

宜经常更换内衣和外衣

宜保持好个人日常卫生

第六章 月子期卫生保健宜与忌

宜加强头发的保养和护理

2 月子期卫生保健之忌

忌产后忽视口腔卫生

忌产妇居室空气不流通

1 宝宝养育阶段之宜

宜了解正常新生儿的生理特点

宜知胎记有哪些类型

宜知新生儿正常的特殊生理表现

宜知半岁内宝宝发育表现及护理要点

宜知新生儿特征的差异性

宜知宝宝有哪些反射行为

宜知早产原因及早产儿刚出生时的护理方法

宜了解早产儿的生理表现

宜了解巨大儿

宜了解过期产儿与足月小样儿的生理表现

宜了解3个月内宝宝的运动能力发展

宜及时给宝宝穿上袜子

宜掌握尿布的清洗和消毒方法

宜经常给宝宝翻身,以变换睡姿

宜满足宝宝的睡眠需求

宜学会如何抱宝宝

宜知如何应对宝宝的哭闹

宜警惕新生儿刚出生时的易发病症

宜知给宝宝洗澡时的注意事项

Part 3 宝宝养育阶段宜与忌

宜做好宝宝身体的全面清洁和保养

宜为宝宝准备好优质的生活环境

宜知怎样带着宝宝畅游

宜在3个月左右对宝宝进行睡眠和饮食习惯的引导和培养

2 宝宝养育阶段之忌

忌洗尿布时用普通洗衣粉

忌过早给宝宝枕枕头

忌让宝宝的屁屁长时间接触卫生纸

忌与宝宝同室时吸烟

忌让宝宝过多地受到噪声干扰

忌让宝宝受到闪光灯刺激

忌经常让宝宝在妈妈怀里睡觉

忌宝宝睡眠时开灯

忌让宝宝用电热毯

忌哺乳期妈妈过量食用巧克力

忌让宝宝睡觉的时候长时间俯卧

忌母乳喂养的妈妈多摄入味精

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

忌哺乳期妈妈饮浓茶

忌不分自身的身体状况而盲目采用母乳
喂养

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

章节摘录

插图：

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

编辑推荐

《妊娠分娩育儿宜忌速查》编辑推荐：妊娠宜忌早知道，母婴健康有保障；分娩宜忌早知道，缩短产程更轻松；育儿宜忌早知道，宝宝茁壮聪明不用愁。
在你生命中最重要时刻，有专业医师全程陪护，只因母爱最美。

<<妊娠分娩育儿宜忌速查>>

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>