

<<孕产妇衣食住行>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇衣食住行>>

13位ISBN编号：9787509146774

10位ISBN编号：7509146771

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医

作者：李兴春//王丽茹

页数：300

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>

## <<孕产妇衣食住行>>

### 内容概要

李兴春、王丽茹主编的《孕产妇衣食住行(第3版)》在前两版的基础上修订而成,从孕产妇保健和优生优育的角度出发,详细介绍了孕产妇在衣、食、住、行等方面应了解的科学知识、正确方法和应注意的问题,并纠正广泛存在于人们日常生活中的一些错误观念和不当做法,进而养成合理、健康的生活方式。

《孕产妇衣食住行(第3版)》分孕妇和产妇两篇,包括从怀孕到生产各个阶段、各个方面的保健知识,内容丰富,阐述简明,指导性、实用性强,适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

## <<孕产妇衣食住行>>

### 书籍目录

#### 孕妇篇

##### 一、怀孕准备

1. 孕前3个月开始加强营养补充
2. 孕前优生饮食指导
3. 孕前3个月妇女必须补充叶酸
4. 孕前合理饮食, 孕育聪明宝宝
5. 孕前要适量多吃增强生育能力的食物
6. 孕前必吃净化夫妻内环境的五类食品
7. 准妈妈孕前应少吃的食物
8. 准备怀孕的女性不宜吃的食物
9. 孕前3至6个月要戒烟、戒酒
10. 计划怀孕的妇女要健康饮水
11. 孕前要有健康的生活方式
12. 孕前要加强身体锻炼
13. 孕前保持适度、良好的睡眠
14. 女人想做妈妈应先要暖身体
15. 计划要孩子的夫妇慎用电热毯
16. 孕前准妈妈慎用洗涤剂
17. 孕前准妈妈不宜用化妆品
18. 孕前准妈妈应将体重调整到最佳状态
19. 孕前准妈妈不要过度节食减肥
20. 孕前准妈妈应进行常规检查
21. 准妈妈在孕前应进行特殊检查
22. 准妈妈在孕前应注射风疹疫苗
23. 孕前去医院做一次优生咨询
24. 预防“缺陷宝宝”的措施
25. 需了解延后受孕的几种情况
26. 受孕前妇女应彻底治疗的疾病
27. 孕前准爸妈要慎用药
28. 要做妈妈, 必须远离毒品
29. 怀孕前应做好心理准备
30. 孕前准妈妈精神愉快有利受孕
31. 实现高质量受孕方法

##### 二、饮食营养

1. 孕妇补充营养的意义
2. 孕妇饮食应遵循的原则
3. 妇女妊娠期所需要的主要营养素
4. 孕妇不宜长期采取的饮食方式
5. 孕妇可适量多吃的食物
6. 孕妇要适量饮水
7. 孕妇要多吃有利胎儿健脑的食物
8. 孕妇常喝牛奶、酸牛奶好
9. 吃鱼油对母婴有益
10. 孕妇营养不良会伤及母体和胎儿
11. 营养过剩对母婴的危害

<<孕产妇衣食住行>>

12. 孕妇妊娠早期饮食要求
13. 孕妇妊娠中期饮食要求
14. 孕妇妊娠晚期饮食要求
15. 孕妇不要只吃精米、精面
16. 孕妇不宜吃燕麦
17. 孕妇最好不吃山楂、桂圆
18. 孕妇不要多吃禽肉
19. 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡
20. 孕妇在孕早期不要吃动物肝脏

.....

产妇篇

## <<孕产妇衣食住行>>

### 章节摘录

版权页：插图：产妇在产褥期预防乳腺炎的发生要从以下几方面入手。

(1) 哺乳期要注意乳房的清洁卫生，特别是产褥期，在给小孩喂奶前要用温开水洗擦乳头和乳晕，将垢痂洗净。

每次给小孩喂奶前，母亲都要将双手洗干净，以防在用手托乳头时污染乳头。

喂奶前用40%硼酸水擦洗乳头和乳晕，以清除由婴儿口腔传播的细菌。

(2) 保护好乳房。

产妇要用大小合适的乳罩将乳房向上托住，防止乳房下垂，压迫乳腺，并有利于血液循环和避免乳汁淤积。

如婴儿用奶量小，每次哺乳之后婴儿不能将乳汁全部吸尽，应用吸奶器抽吸干净余奶，以防止乳汁淤积引起炎症，还有利于增加乳汁的生成和乳腺通畅。

(3) 及时矫正有缺陷的乳房。

如乳房扁平、乳头内陷和内翻，均可使产后哺乳发生困难，甚至根本无法哺乳，造成乳汁淤积，婴儿吃不上合适的奶水，乳房发炎，大人孩子都痛苦。

继发性感染而成凹陷的乳头，应及时纠正。

纠正的方法是：用手指向外慢慢拉出或用拔火罐向外吸出，也可用吸乳器吸出乳头。

(4) 防止乳头皲裂。

初产妇的乳头皮肤娇嫩，给孩子哺乳时容易发生皲裂，故在妊娠晚期就应该用肥皂经常擦洗乳头，使其表皮增厚，以增加外部摩擦的抵抗力。

产妇哺乳时每次时间不宜过长，更不要让婴儿含着乳头睡觉。

因为乳头在婴儿嘴里含得时间过长，被唾液浸泡容易皲裂，使细菌侵入而引起乳腺炎。

如果乳头发生皲裂、局部疼痛而影响哺乳，必须注意防止感染，每次哺乳后，不但要洗净乳头，还应于裂伤处涂抹30%蓖麻油铋剂，并用消毒纱布或小毛巾保护乳头，每次哺乳前应将药物清洗干净后再喂奶。

乳头有皲裂时，最好用玻璃罩间接喂奶，待裂伤痊愈后再直接喂奶。

## <<孕产妇衣食住行>>

### 编辑推荐

《孕产妇衣食住行(第3版)》是由人民军医出版社出版的。

<<孕产妇衣食住行>>

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>