

<<孕产妇护理专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇护理专家指导>>

13位ISBN编号：9787510108389

10位ISBN编号：7510108381

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭 编

页数：224

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>

<<孕产妇护理专家指导>>

内容概要

《孕产妇护理专家指导（升级版）》立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，将营养学、心理学、教育学融汇于家庭教育的实践中，多层面、多角度地阐述了民间和现代科学关于孕产妇护理的相关知识。

<<孕产妇护理专家指导>>

书籍目录

1 孕期的点点滴滴

第一节 准妈妈的居家生活

- 准妈妈要谨慎起居
- 准妈妈要注意口腔的卫生
- 准妈妈舒舒服服过炎炎夏日
- 不能把麻将当做孕期的娱乐活动
- 孕期做家务有讲究
- 准妈妈也可以很时尚
- 准妈妈不要穿高跟鞋
- 准妈妈适合采用的睡姿
- 准妈妈要坚持睡午觉
- 准妈妈不适合睡席梦思床
- 准妈妈能用电热毯吗
- 准妈妈要劳逸结合
- 准妈妈开车安全守则
- 常享受“音乐浴”好处多
- 准妈妈不适合坐浴
- 准妈妈要洗温水浴
- 准妈妈不要在厨房久留
- 准妈妈不要长时间吹电扇
- 准妈妈看电影、电视应注意什么
- 准妈妈可以使用手机吗
- 准妈妈该怎么化妆
- 准妈妈能染发、烫发吗
- 准妈妈能不能涂指甲油
- 准妈妈变“丑”时怎么办
- 准妈妈长痘痘该怎么办
- 准妈妈要预防黄褐斑
- 准妈妈如何减轻妊娠纹
- 保护乳房该从何时开始
- 准妈妈还适合戴胸罩吗
- 怀孕后要减少对乳房的刺激
- 孕期体重会有什么变化
- 准妈妈能玩猫吗
- 准妈妈不要久晒“日光浴”
- 孕期还能戴隐形眼镜吗
- 怀了双胞胎要注意些什么
- 孕期可以养花种草吗
- 准妈妈要远离噪声
- 孕晚期要学会腹式呼吸法
- 孕晚期要为母乳喂养作准备

.....

2 轻轻松松坐月子

附当 孕妈妈实用常识

附录一 准妈妈变化和胎宝宝发育状况

附录二 胎宝宝40周B超参考数值

章节摘录

版权页：插图：产褥期除讲究营养外，还必须注意饮食调理。

绝大部分新妈妈只知道重视饮食营养，产前准备好了各种滋补食品，而忽视了饮食的忌宜和调理，往往导致肠胃疾病。

如果合理调配饮食，做好饮食忌宜，既能补养身体，又不会造成浪费，更能按照新妈妈个别差异、胃肠功能、失血情况，营养需求给予恰当安排，这是饮食调养的主要内容。

中医认为，人类饮食丰富全面，不能偏食，才能满足身体的需要。

谷类、水果类、蔬菜类、肉类必须搭配进食，如既有丰富的蛋白质，又有含糖较多的五谷类，还有含维生素较高的水果、蔬菜类。

若只注重进食鸡、鱼、蛋、肉，而忽视蔬菜、水果，会导致维生素缺乏症；若不重视进食米、面，会导致糖量不足，热能较低。

所以，产后仍需以白面、米饭为主食，多进蛋白质，兼食水果、蔬菜，这才是全面、正确的饮食调养。

要保护脾胃，吃清补而易消化的食物，不要一味进补。

新妈妈的脾胃功能较差，特别是在分娩后的十几天内更需保护。

可多吃汤、粥、羹类，可少食多餐，每日进餐5-6次，这样宜消化又能健脾养胃。

<<孕产妇护理专家指导>>

编辑推荐

《孕产妇护理专家指导(升级版)》由中国人口出版社出版。

<<孕产妇护理专家指导>>

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>