

<<孕产期安全与保健实用百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产期安全与保健实用百科>>

13位ISBN编号：9787510423628

10位ISBN编号：7510423627

出版时间：2012-5

出版时间：新世界

作者：蔡慧珍

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>

## <<孕产期安全与保健实用百科>>

### 前言

孕育是一件美丽且幸福的事。

可是准妈妈多是喜忧参半：迎接宝宝需要做足什么准备？

在事业和孕育之间怎么平衡？

怎么缓解早孕反应呢？

孕期该补充哪些营养素，怎么吃才最安全呢？

怀孕了还能去旅游吗？

剖宫产和顺产如何选择？

手机和电脑等辐射又该如何避免？

……其实，孕育不必手忙脚乱，不必焦虑不安，也不必求人解答，因为本书从准妈妈最为关心的安全保健话题出发，给予准妈妈特别的指导。

全面、实用、贴心，这就是你孕期的家庭保健医生，更是你的贴心小棉袄。

更全面。

有孕前准备、安全饮食、居家安全、出行指南、赢在职场、安全运动、孕期保健、科学分娩、安全坐月子以及准爸爸课堂10大方面的内容，涵盖孕期生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。

更实用。

本书内容不仅涉及孕期的科学理论知识，还将这些与实际生活相结合，更具有指导性。

如在介绍叶酸的重要性的同时，会告诉你可以用西红柿、菠菜等食物来补充；在告诉你穿防辐射服利弊的同时，还会教你如何挑选防辐射服等。

更贴心。

10套安全小测试，月月提醒您安全事项。

针对准妈妈的身体特点和胎宝宝的发育情况，每月为您精心制作了测试题，时刻提醒您安全事项。

每月还有写给您的贴心话，给您的孕期生活增加一丝温暖，更亲切，更贴心。

特别的爱给特别的你，愿所有的准妈妈都能孕育优质、健康的宝宝！

## <<孕产期安全与保健实用百科>>

### 内容概要

《孕产期安全与保健实用百科》从准妈妈最为关心的安全保健话题出发，针对生活饮食方方面面，给予准妈妈特别的安全保健指导。

从每月的小测试中让准妈妈了解当月的安全注意事项；从孕前营养、排毒、生活细节的注意事项让准妈妈知道如何做好孕前准备；从日常健康饮食上告诉准妈妈孕期如何吃、怎么吃才安全；从起居生活中告诉准妈妈如何让“家”成为最安全的地方；从赢在职场秒则中告诉准妈妈如何做到事业孕育两不误……孕前准备、安全饮食、居家安全、出行指南、赢在职场、安全运动、孕期保健、科学分娩、安全坐月子、准爸爸课堂，10大方面，让你安全度过孕期，孕育优质健康宝宝。

## 作者简介

蔡慧珍，北京妇产医院产科主任医师、教授，北京妇产医院准妈妈课堂主讲人，中华医学会妇产科分会副主任委员，中国医师协会妇产科分会副会长。

1982年本科毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院第一附属医院妇产科住院医师；2002年任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

曾出版《孕40周营养同步方案》《孕40周胎教同步方案》《孕产期全程专家方案》等。

从医格言：母子平安是我永远的目标，宝宝健康是我最大的心愿。

## 书籍目录

第一章 怀上优质宝宝，你准备好了吗营养是优孕的“最佳源泉”从孕前3个月开始补充叶酸孕前要注意补碘孕前要注意补钙孕前要注意补铁孕前要注意补锌孕前要注意补充蛋白质孕前要注意常吃含镁元素的食物孕前排毒攻略测一测自己的身体是否有毒素巧用食物排毒巧做运动排毒黑色生活细节榜单准妈妈孕前饮酒吸烟对优孕有害孕前多喝咖啡易造成流产孕前吃棉籽油易导致不育孕前乱用药容易造成畸形胎孕前养宠物会感染弓形虫病孕前不宜照射X光远离化学试剂成功优孕有技巧准妈妈生育的最佳年龄男性生育的最佳年龄有计划地怀孕利于优生性生活频率要适宜学会计算排卵期学会估算预产期了解怀孕的征兆进行遗传咨询宝宝会遗传什么避开黑色受孕期人体生理节律低潮时刚发生过宫外孕后不久正在服药期出现不良的自然环境变化性生活不合理或身心欠佳时生殖器官有炎症存在时孕前的主要检查生殖系统检查血常规检查肝功能检查检查后的积极干预措施心理愉悦很关键心情愉悦易受孕学会调节不良情绪第二章 安全饮食篇孕期必需的10种关键营养素叶酸：预防宝宝畸形的必备营养蛋白质：提高免疫力脂肪：为分娩储蓄能量B族维生素：缓解孕吐，补充营养维生素E：预防流产的“专家”维生素C：促进铁的吸收碳水化合物：维持血糖水平的平衡钙：促进宝宝骨骼发育铁：留住血色红颜锌：能帮助自然分娩安全饮食绿灯行多喝牛奶好处多宜吃鹌鹑预防贫血宜吃冬瓜利水消肿多吃海鱼补大脑宜吃核桃强筋健脑宜吃香菇益智安神宜吃柑橘开胃理气多吃玉米促进消化宜吃香蕉防止便秘吃红枣增强抵抗力适量吃小米避免早产吃豆类食品促进胎宝宝智力发育安全饮食红灯停吃山楂会流产吃田鸡会造成胎宝宝畸形吃油条会增加痴呆儿的几率不宜过量补鱼肝油和钙吃易过敏食物对宝宝和自身都不利多吃冷饮会引起腹痛吃热性香料引起早产吃罐头食品导致畸形胎宝宝多吃甘蔗威胁身体内环境吃黄氏炖鸡不易顺产多吃零食营养胎宝宝发育吃火锅不利于胎宝宝发育科学饮食大课堂孕早期重视膳食营养孕中期宜荤素搭配孕晚期重质不重量酸甜苦辣咸，吃法有讲究低盐饮食保健康维生素不宜补过量切忌节食保身材孕早期要保持水电解质平衡孕中期别忘维生素D注意及时补水饮料不能代替白开水多吃膳食纤维轻松解“秘”警惕饭后不良习惯引发健康危机特效食谱连连看强筋健骨特效汤：乌鸡滋补汤安神助眠明星汤：银耳莲子羹益气补血增食欲菜谱：萝卜炖羊肉补钙健体明星菜谱：鸭血豆腐汤润肤养颜和气血菜谱：红枣莲藕猪蹄汤利水消肿健脑菜：西芹炒百合健脾养胃补益特效菜：菊花黄鱼羹补血养胃润肠明星菜：芝麻蜂蜜小米粥第三章 居家安全法则起居环境指导排除居室的安全隐患这些花不能摆放在室内准妈妈的孕期安全睡眠法则家居布置需注意哪些安全细节居室色彩对准妈妈心情的影响应避免接触哪些化学日用品要精心准备床上用品远离潜伏雷区，准妈妈少入厨房正确选择防辐射服装防辐射服只能局部防辐射防辐射服并不是“多穿就好”穿防辐射服有利也有弊防辐射服的款式选择防辐射服的面料选择如何清洗防辐射服不要过于依防辐射服生活细则指导重视个人卫生洗澡事项应注意不能乱用外用洗液莫过多地进行日光浴站行坐卧有讲究莫迷恋打麻将不宜长时间看电视孕期忌大笑不止科学地保养乳房不要佩戴隐形眼镜尽量避免染发烫发孕早期谨防牙龈炎穿戴过紧有害胎宝宝健康选择合适的内衣很重要安全穿衣三“不要”如何穿鞋才能“足”够安全平安过春季为什么要远离过香的花如何防治春季过敏春季腰痛的日常预防保健准妈妈春季皮肤保养妙法平安过夏季防暑降温小妙招准妈妈夏季游泳的注意事项准妈妈夏季能用防晒霜吗让皮肤安全过夏平安过秋季度过“多事之秋”的原则准妈妈秋季不可盲目进补准妈妈如何缓解秋季疲乏平安过冬季冬季预防流感策略安全取暖有方法赶跑静电方法多合理控制体重第四章 安全出行指南准妈妈不同时期的出游法则孕早期：散步最适宜孕中期：近距离旅游最恰当孕晚期：不宜远行准妈妈出行如何选择交通工具乘公共汽车的安全选择私家车出行安全须知准妈妈安全驾车如何安全乘坐飞机准妈妈乘坐火车的十个提醒骑自行车的安全防护这样坐长途汽车才安全准妈妈假期出行需知节日不要远行选择适宜的环境准备护腿长袜孕期旅游前须做好的准备做好身体检查做好旅行计划事先安排好衣食住行准妈妈这样逛街才安全拥挤的地方不宜去购物时间不宜过长购物要注意防毒购物回家要及时换洗公共场安全防菌出门时戴口罩别和宠物太亲近第五章 赢在职场秒则轻松走职场用心呵护，让你安全度孕期怎样平衡事业与生活职场准妈妈减压大法告别疲劳妙招轻松上班小攻略安心来办公警惕危害较大的几种职业远离工作环境隐形有毒物远离办公楼综合征健康巧饮食职场准妈妈的安全用餐原则职场孕妈的营养早餐方案职场孕妈的营养午餐方案职场孕妈的营养晚餐方案职场准妈妈零嘴巧吃巧选职场准妈妈外出聚餐的原则喝茶有讲究大麦茶花果茶水果茶乌龙茶柚子茶洛神茶普洱茶红茶与绿茶姜茶枣茶打造美形象职场准妈妈护肤大全职场准妈妈



的衣橱计划.职业服装巧搭配辐射需防护电磁辐射面面观如何减少手机辐射食物巧吃防辐射准妈妈防职场辐射的9种方法第六章 安全“孕”动攻略运动,让孕期轻松起来准妈妈运动益处多多散步,准妈妈的运动良方做好运动帮你顺产不妨做做广播操跟宝宝一起做安全操准妈妈孕中必做的有氧运动孕早期(孕1~3个月)孕中期(孕4~7个月)孕晚期(孕8~10个月)月子期运动方法大集锦产褥体操锻炼身体简易坐椅健身运动改善腿部曲线的运动减腹运动的具体方案健胸运动帮助乳房缩张练瑜伽,做健康准妈妈孕期什么时候可以开始练瑜伽不适合准妈妈做的动作准妈妈练习瑜伽应注意什么瑜伽练习如何安排10月安全瑜伽一月拜日式二月鱼式三月虚坐式四月金刚坐式五月猫式六月抬脚休息式七月后视式八月吉祥式九月胸贴地猫式十月天线式准妈妈怎样游泳更安全游泳前的准备游泳时注意安全游泳后注意保暖安全“孕”动需注意准妈妈运动注意事项准妈妈运动不宜过于激烈注意运动时出现的危险信号准妈妈锻炼前的安全措施慎重选择锻炼项目保持体温正常第七章 安全保健篇孕期所要做检查准妈妈进行初诊检查孕期做B超检查进行第2次产检与诊断做第3次产检和B超检查第4次产检和糖尿病筛查孕晚期应做的产检孕期产检安排表孕期常见不适症状与应对方法妊娠呕吐的对策应对轻度感冒有妙招如何消除口中的怪味妊娠期皮肤瘙痒怎么办孕留意外阴瘙痒如何应对腰酸背痛缓解孕期各种腹胀的方法腿部抽筋如何护理出现妊娠水肿怎么办应对鼻子的不适症状孕中期如何防治牙龈出血孕中晚期为何“烧心”妊娠期容易气促怎么办妊娠期尿路感染怎么办改善胸痛的小技巧妊娠并发症及应付方法妊娠期静脉曲张不容忽视妊娠期高血压疾病的预防妊娠期糖尿病不得不防围产期心肌病要及早预防妊娠期肝内胆汁淤积症准妈妈最关心的问题宫外孕有什么危害早期流产与保胎孕早期阴道出血的原因是什么早产有哪些征兆什么是过期妊娠如何预防产后大出血发现羊水浑浊怎么办生双胞胎之前要注意什么剖腹产后留下的疤痕能恢复吗脐带异常怎么办准妈妈孕期情绪保健不良情绪易使胎宝宝发生畸形情绪不稳定如何调整第八章 准爸爸课堂在心理上给准妈妈安全感理解准妈妈,让她有个好心情了解她的心理变化也去听听准妈妈课和准妈妈一起运动对准妈妈说“你很美”不要频繁地外出应酬带准妈妈走出心理困境做准妈妈依赖的港湾当个忠实的听众常给准妈妈制造惊喜多陪准妈妈到户外散步给准妈妈生活上的支持帮准妈妈做点家务清查居室环境,杜绝隐性危害孕早期性生活要节制关心她的睡眠要迁就准妈妈的口味为辛苦的准妈妈洗个头督促准妈妈做产前检查胎宝宝监护很重要督促妻子观察胎动为准妈妈测量宫高巧用枕头帮助准妈妈睡眠给准妈妈做按摩鼓励准妈妈自然分娩帮妻子按摩防治感冒分娩时不能缺席要做陪产的“心理备课”一起面对产前焦虑“待产室”准爸爸要做好5件事胎儿娩出期可做的4件事准爸爸在产房不宜做的事第九章 安全分娩了解分娩的基础知识分娩的三个产程分娩前的征兆有哪些胎膜早破是怎么回事胎盘早剥是怎么回事分娩时为什么会出现疼痛为什么要做会阴侧切分娩过程医生会做的12件事正确选择适合自己的分娩方式自然分娩剖宫产分娩无痛分娩人工辅助阴道分娩导乐分娩水中分娩做好分娩前的各项准备打好思想战役分娩所需物品不忘记分娩前的饮食安排分娩期的饮食要领剖宫产妈妈需要注意的饮食事项产前适量吃巧克力有利分娩准妈妈做好这些有助于分娩临产前克服恐惧积极配合接生分娩时不要大喊大叫安全分娩技巧需练习第十章 安全坐月子坐月子必备知识汇总产后要有熟舒适的环境产后需要适度的运动与休息要做产后检查中医调理很安全尽早喂宝宝母乳合理安排产后性生活产后为何“尿潴留”产后安全保健月子里要坚持刷牙漱口不宜过早剧烈运动看电视、看书有时间限制产后束腰危害多注意个人卫生警惕产后抑郁症月子怎么安全“捂”产后到底宜静还是宜动月子期间不宜睡太软的床安全娱乐活动需保障各种关节痛的应对方法预防和治疗子宫脱垂这样饮食最科学合理调节饮食剖宫产妈妈的饮食安排新妈妈喝肉汤的学问产后调养名方——生化汤月子的“安全防线”越不得产后不宜食用过量味精产后不能吃太多红糖产后不能过早食用人参月子期间,吃鸡蛋并非越多越好剖腹产后6小时应禁食做好子宫恢复的安全自检触摸检查观察恶露了解产后阵痛产后不适缓解方案产后出血产后虚弱产后恶露不尽产后腹痛产后水肿产后便秘产后多汗经典缓解产后不适特效菜排恶露排毒明星菜:麻油猪肝养血通乳特效汤:猪蹄瓜菇汤益气强筋补虚特效菜:土豆烧牛肉安神补血特效补品:葛根蜜枣鲫鱼煲促食欲防便秘饮品:香蕉奶昔止血强身补益明星菜:田七红枣炖鸡活血止痛润肠特效菜:当归生姜炖羊肉健脾消肿滋补汤:大豆鲤鱼汤抗疲劳强免疫明星粥:荔枝粥附录1:孕期营养素匮乏自查附录2:准妈妈体重情况自测表附录3:了解新生儿

章节摘录

版权页：插图：孕中期也要补充钙质 准妈妈在孕早期钙的适宜摄入量和孕前相同，是每天800毫克，准妈妈只需要注意膳食均衡，多吃含钙丰富的食物就可以了。

而进入孕中期，准妈妈应考虑补钙的问题。

这是因为胎宝宝在这个时候进入了快速增长期，骨骼和牙齿的发育都需要钙的支持，为了保证胎宝宝身长的正常增长，必须保证脊柱、四肢、头颅骨及牙齿的正常钙化，这就需要有足够的钙。

孕前要注意补铁 铁是血红蛋白的主要成分，其在人体内最主要的功能是组成血红蛋白，从而进一步形成血细胞。

如果准妈妈缺铁，就会产生贫血，容易倦怠。

尤其是怀孕中期之后，由于胎宝宝成长迅速，每天都要吸收约5毫克的铁质，因而使母体血液中的铁质减少，贫血情况更易发生。

贫血不但不利于胎宝宝的生长，而且准妈妈生产时会出现低热或迟缓出血等并发症，出血量也会增加，使产后母体恢复较慢，甚至可能造成致命的伤害。

为了防止准妈妈怀孕中期贫血，在孕前就要开始多摄取铁。

铁能在人体内储存4个月之久，在孕前3个月补充铁是很适合的。

含铁丰富的食物有猪肝、猪血、牛肉、鸡蛋、大豆、海藻类、芝麻、黑木耳、香菇、绿色蔬菜等。

孕前要注意补锌 补锌利于优生 人体生长发育和维持正常生命活动所需要的金属元素很多，但直接与受孕有关的是锌。

锌是人体内一系列生物化学反应所必须的多种酶的重要组成部分，对体内新陈代谢活动有着重大影响。

缺锌不但使人体生长发育迟缓，将来身材矮小，而且可致女性乳房不发育，没有月经，男性精液中精子数减少，甚至无精子。

准妈妈缺锌还会导致自身味觉及食欲下降，减少营养物质的摄入，不利于受孕和优生。

另外，准爸爸多吃含锌丰富的食物不仅对前列腺有好处，还可以增加精子数量；而且含锌丰富的食物有助于提高男性生育能力。

南瓜子中含有大量的锌，经常吃南瓜子，有助于提高男性精子质量。

此外，榛子、花生等坚果含锌也比较丰富，可以在很大程度上改善精子质量。

## <<孕产期安全与保健实用百科>>

### 媒体关注与评论

孕产期的安全与保健知识，看这一本就够了！

——孕妈王文婷

从怀孕症状，到注意事项，如何饮食，遇到的问题等都有详细的介绍，很有用！

而且版面设计清新活泼，很实用，很漂亮。

——孕妈咪华子 这本书关于孕产期的安全保健问题写的很详细，内容很丰富。平时都会参考书上写的内容自己照着做，很好，很适用！

——孕妈咪珍珍



## <<孕产期安全与保健实用百科>>

### 编辑推荐

蔡慧珍编著的《孕产期安全与保健实用百科》从准妈妈最为关心的安全保健话题出发，针对生活饮食方方面面，给予准妈妈特别的安全保健指导。

从每月的小测试中让准妈妈了解当月的安全注意事项；从孕前营养、排毒、生活细节的注意事项让准妈妈知道如何做好孕前准备；从日常健康饮食上告诉准妈妈孕期如何..吃、怎么吃才安全；从起居生活中告诉准妈妈如何让“家”成为最安全的地方；从赢在职场秒则中告诉准妈妈如何做到事业孕育两不误.....

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>