

<<孕妈妈平安保健280天>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈平安保健280天>>

13位ISBN编号：9787510429217

10位ISBN编号：7510429218

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：刘欣欣

页数：320

字数：550000

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>

<<孕妈妈平安保健280天>>

内容概要

《孕妈妈平安保健280天》从怀孕期间准妈妈的安全与保健入手，给出了孕期所需关键营养素，给出孕期的饮食建议，如何避免孕期的饮食“雷区”，推荐几款营养美味的菜谱等，还针对孕期可能遇到的不适与疾病，给出了相应的应对措施，以及对孕期生活的方方面面给予了全方位的指导，让孕期生活更安全。

此外，为准妈妈精心挑选了如何防辐射，怎样平安度过四季及合理安排出行等内容，旨在让准妈妈安全孕育健康宝宝。

<<孕妈妈平安保健280天>>

作者简介

刘欣欣

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

1999年毕业于北京协和医学院（原中国协和医科大学）临床医学专业，获硕士学位。

曾分别在北京大学医学院第三临床医院妇产科、北京中日友好医院妇产科任副主任医师和主任医师。

<<孕妈妈平安保健280天>>

书籍目录

Part1 备孕期那些重要的事

做好计划迎接小宝贝

心理准备

准爸妈财务计划与分配

创造“好孕”环境

全面营养是优孕的基石

均衡饮食为孕期奠基

备孕爸妈的每日饮食

从孕前3个月开始补充叶酸

补充基本的维生素

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

孕前要常吃含镁元素的食物

孕前要注意补充蛋白质

孕前忌食辛辣和高糖食品

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

不良生活细节榜单

准爸爸孕前饮酒吸烟对优孕有害

准妈妈孕前多喝咖啡易造成流产

准爸爸孕前吃棉籽油易导致不育

备孕爸爸乱用药易致畸形胎

避免食物过敏

孕前养宠物会感染弓形虫病

备孕妈妈孕前不宜照射X光

备孕爸爸孕前也应远离化学试剂

成功优孕有技巧

女性生育的最佳年龄

男性生育的最佳年龄

选择最佳受孕季节

有计划地怀孕利于优生

性生活不宜过分频繁

营造理想的受孕环境

科学计算排卵日

学会估算预产期

了解妊娠征兆和确诊

进行遗传咨询

优生与遗传咨询的内容

遗传病预防和治疗

宝宝会遗传什么

避开不宜受孕的“雷区”

<<孕妈妈平安保健280天>>

婚后不宜马上怀孕
刚发生过宫外孕后不久
人体生理节律低潮时
正在服药期
出现不良的自然环境变化
生殖器官有炎症存在时
孕前宜加强月经期保健
孕前检查很重要
一般体检不能代替孕前检查
孕前优生检查项目可多可少
准爸爸最好也做一次孕前检查
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
解决受孕的三大阻力
孕前健身助“好孕”
培养孕前健身习惯
循序渐进开始运动
女性孕前健身的重点
适合备孕妈妈的运动
备孕爸爸应调整运动方式
运动创造健康精子
心情愉悦很关键
好心情孕育优良的卵子、精子
妈妈开心，宝宝才健康
学会调节不良情绪
减压秘籍——6种情绪调节法
Part2 孕期科学饮食方案
孕期必需的10种关键营养素
叶酸
蛋白质
脂肪
B族维生素
维生素C
维生素E
碳水化合物
钙
铁
锌
孕期安全饮食法
准妈妈应多吃和少吃的水果大搜寻
孕期饮食安全之食品添加剂
有些口福不能享，这些食物要忌口
膳食纤维让准妈妈轻松解“秘”
别让饭后不良小习惯成为准妈妈的健康大敌
职场孕妈安全站——工作餐用餐原则及方案

<<孕妈妈平安保健280天>>

职场孕妈的安全用餐原则
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
职场孕妈如何用好西式商务餐
职场孕妈外出聚餐的原则
职场孕妈安全喝茶有讲究
职场孕妈旅行就餐要点
职场孕妈零食巧吃巧选
宜吃食物帮助大
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
多吃玉米有益胎宝宝发育
宜吃香蕉防止便秘
吃红枣增强抵抗力
适量吃小米有利于宝宝发育
吃豆类食品促进胎宝宝智力发育
警惕忌吃食物的危害
过食山楂易致流产
吃田鸡可能会造成胎宝宝畸形
常吃油条易造成痴呆儿
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
多吃冷饮可能会引起腹痛
吃热性香料易引起早产
吃罐头食品有可能导致畸形胎宝宝
多吃甘蔗威胁身体内环境
多吃零食影响胎宝宝发育
吃火锅威胁胎宝宝健康
科学饮食大课堂
孕早期重视膳食营养
孕中期宜荤素搭配
孕晚期饮食重质不重量
酸甜苦辣咸，吃法有讲究
控制食盐摄入量
在适当的温度下保存食物
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
注意及时补水
饮料不能代替白开水
特效食谱连连看

<<孕妈妈平安保健280天>>

Part3 安全防辐射这样做

最有效的全方位防辐射法

准妈妈全面了解放射线

准妈妈，B超检查应该这样做

居家生活如何防辐射

职场孕妈安全站——办公室如何防辐射

电磁辐射面面观

职场孕妈如何减少手机辐射

电脑辐射不容小觑

各种环境中的防辐射攻略

吃对食物巧妙预防辐射

给职场孕妈的防辐射植物推荐

防辐射服的选购全攻略

Part4 居家也要够安全

准妈妈不可不知的居家安全法则

准妈妈家居生活的安全新方案

怎样排除居室的安全隐患

准妈妈室内不宜摆放的花草有哪些

准妈妈孕期黄金睡眠法则

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

为准妈妈精心布置床品

小心厨房中的潜伏“雷区”

生活细则安全指导

不用化妆的保养法，让您越孕越美丽

重视个人卫生

准妈妈洗澡两不宜

忌使用吹风机

使用外用洗液要小心

莫过多地进行日光浴

准妈妈做家务活的大讲究

站行坐卧有讲究

孕期姿势与安全小常识

迷恋打麻将坏处多

不宜长时间看电视

如何安全享受孕期性生活

孕期忌大笑不止

孕期乳房护理

小心呵护眼睛

尽量避免染发烫发

孕早期谨防牙龈炎

穿戴过紧不利胎宝宝健康

选择合适的内衣很重要

安全用药捍卫母婴健康

准妈妈补叶酸别超量

细数准妈妈孕期最易犯的小错误

Part5 准妈妈平安过四季

<<孕妈妈平安保健280天>>

春

春天，准妈妈应远离过香的花

准妈妈怎样防治春季过敏

春季需警惕的几种病毒感染

准妈妈春季皮肤保养

春季腰痛的日常预防保健

夏

准妈妈度酷暑牢记“七防”

准妈妈夏天能用防晒霜吗

夏天最实用的防暑降温法

准妈妈莫贪凉患上“雪糕病”

准妈妈夏季游泳的注意事项

准妈妈夏季淋浴需注意

夏季饮食的注意事项

让皮肤安全过夏

秋

准妈妈如何度过“多事之秋”

准妈妈秋季如何合理进补

最适合秋季吃的水果

秋季散步选好时间和环境

冬

冬季如何预防流感

准妈妈冬季如何控制体重

准妈妈冬日安全取暖

准妈妈冬季如何减少电磁影响

Part6 准妈妈孕期安全运动法则

运动让孕期更健康

“孕”动让母子更健康

准妈妈运动让宝宝更聪明

散步，准妈妈的运动良方

不妨做做广播操

带宝宝一起做安全操

准妈妈孕期有氧运动

运动总提案之孕早期

运动总提案之孕中期

运动总提案之孕晚期

与瑜伽美丽相约，做个健康准妈妈

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

<<孕妈妈平安保健280天>>

十月·天线式

准妈妈有氧练习指南

有氧练习指南1：游泳

有氧练习指南2：慢跑

有氧练习指南3：跳舞

安全“孕”动的注意事项

准妈妈孕期运动安全原则

选择合适的运动项目

注意运动时出现的危险信号

职场孕妈安全站——小运动大健康

职场孕妈办公室里的简单运动

柔软操让准妈妈更灵活

做一做孕妇保健操

Part7 时尚孕妈巧着装

时尚孕妈穿衣经

准妈妈穿衣哲学

准妈妈穿衣四大误区

孕期内衣体现准妈妈内在美

如此穿配让您“孕”味十足

准妈妈如何穿鞋更舒服

职场孕妈安全站——打造孕妈特殊美

亮出漂亮与个性，孕妈也能很精彩

职场孕妈护肤全攻略

孕期按摩让准妈妈更光洁

轻描淡写打造职场孕妈好妆容

职场孕妈秀发巧呵护

职场孕妈职业装搭配法

如何打造时尚孕妇

为职场孕妈挑选一双合脚的鞋

Part8 “大肚婆”安心出行

孕期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

准妈妈乘坐交通工具的注意事项

准妈妈怎样逛街才安全

准妈妈节日出行指南

孕期旅游前须做好的准备

准妈妈在公共场所如何防菌

职场孕妈安全站——平安上下班

职场孕妈上下班途中的安全战

上下班交通工具的选择

教您解决孕期上下班的难题

职场孕妈慎对长途出行

Part9 最有效的职场安全防护

开心晋级职场孕妈——带着宝宝去上班

准妈妈遭遇职场“保位”战

<<孕妈妈平安保健280天>>

用心呵护，母婴安全度孕期
人在职场，平衡好事业与生活
职场孕妈必知的孕期特权
压力不要一身揽，放松心情走职场
职场太拼命，孕妈难“坐胎”
孕妈少忧郁，宝宝更健康
职场孕妈压力减轻术
教您巧妙化解工作烦恼
职场孕妈莫与疲劳为伴
统筹安排，驾驭过快工作节奏
如何处理怀孕后的职场人际关系
合理规划工作日，轻轻松松把班上
营造安心舒适办公环境
准妈妈的危险职业和绿色职业排行榜
警惕危害较大的几种职业
远离工作环境中的隐形有毒物
电脑族准妈妈须做的三件事
利用植物防辐射真的最有效吗
远离办公楼综合征
大龄孕妈必须养成的好习惯
准妈妈孕期防辐射工作餐推荐
莫让办公室装修造成意外伤害
教您巧妙应对办公室“二手烟”
职场办公，准妈妈要坐出健康
职场孕妈一点小变化，舒适每一天
Part10 孕期安全与保健
把好产检关，母子都平安
准妈妈要重视产前检查
孕期产检时间与项目安排
了解产检项目的意义
孕期几次重要的产检
准妈妈要了解的B超检查
消除准妈妈的产检误区
孕期常见疾病的防治
妊娠期糖尿病——准妈妈不得不防
妊娠期静脉曲张不容忽视
新生儿溶血症——提前进行血液检查
妊娠高血压——注意休息和营养是关键
孕期蛀牙——危害胎宝宝的“定时炸弹”
弓形虫病——慎养宠物
围产期心肌病要及早预防
孕期意想不到的大病小碍
孕期常见不适症的对策
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

<<孕妈妈平安保健280天>>

孕期留意外阴瘙痒
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
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
Part11 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
影响正常分娩的三种因素
胎膜早破是怎么回事
注意胎盘早剥
分娩时为什么会出现疼痛
为什么要做会阴侧切
临产时灌肠好处多
学会识别临产信号
分娩过程医生会做的12件事
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
水中分娩
做好分娩前的各项准备
做好思想准备
分娩所需物品不忘记
分娩前的饮食安排
分娩期的饮食要点
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
缓解分娩疼痛的“绝招”
分娩时不要大喊大叫
安全分娩技巧需练习
分娩时要常听胎心
临产需要注意的问题
不宜过早或过晚入院待产
需提前入院待产的准妈妈
需要提高警惕的情况
常见的难产情况
临产前不要憋大小便

<<孕妈妈平安保健280天>>

保持好产力的方法
不能滥用“催生针”
剖宫产时要注意的问题
如何预防滞产
待产时突发情况的处理
Part12 安全坐月子
坐月子必备知识汇总
产后要有舒适的环境
产后恢复时间表
产后需要适度的运动与休息
新妈妈身体宜做产后检查
中医调理很安全
母乳喂养有益母婴健康
合理安排产后性生活
产后为何尿潴留
会阴伤口自我呵护法
剖宫产伤口的护理对策
产后身体保健
产后尽快排大小便
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
从清洁到使用看乳房保养
乳房异常的应急处理
月子里如何安全地“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
预防和治疗子宫脱垂
各种关节痛的应对方法
坐月子饮食大看台
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
产后进补循序渐进
不同体质新妈妈的进补方案
月子饮食的“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
产后不宜立即吃老母鸡
月子期间吃鸡蛋并非越多越好
如何做好子宫复旧

<<孕妈妈平安保健280天>>

子宫是如何复原的
怎样做子宫恢复自检
阻碍子宫复原的不利因素
全面检查，积极治疗
子宫快速复原6个妙招
产后不适缓解方案
产后出血
产后虚弱
产后乳腺炎
产后恶露不尽
产后腹痛
产褥热
产后水肿
产后便秘
产后腰酸痛
产后多汗
尿失禁
产后痔疮

<<孕妈妈平安保健280天>>

章节摘录

版权页： 插图： 植物蛋白：主要是豆制品，包括黄豆、大青豆、黑豆等。

过去有不少人认为植物蛋白不如动物蛋白营养价值高，因此忽视了植物蛋白的摄入，其实这是一个很大的损失。

大豆制品不但味道鲜美，而且对胎宝宝大脑发育有着特殊的功能。

大豆中的黄豆，富含人体必需的8种氨基酸，素有“植物蛋白之王”的美称。

据测定，每100克黄豆中含蛋白质36.3克，比鸡蛋高3.5倍，比牛肉高2倍，比牛奶高13倍。

每500克黄豆中蛋白质的含量相当于1000克瘦肉中的蛋白质含量。

它还富含脂肪、糖、胡萝卜素、钙、磷、铁及亚油酸。

食物所含蛋白质等值交换表：200克豆浆≈50克豆腐≈1袋牛奶≈25克瘦肉≈半个鸡蛋≈50克鱼虾≈5克蛋白质。

脂肪 功能效果 脂肪占大脑比重的50%~60%，准妈妈在孕期摄入优质、足量的脂肪，对于促进胎宝宝脑细胞发育和神经髓鞘的形成至关重要。

脂肪中含有的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、DHA、EPA等不饱和脂肪酸，这些物质对胎宝宝的脑细胞和神经的发育起着极为重要的作用。

如果准妈妈在孕期脂肪摄入不足的话，很容易引起胎宝宝的智能发育缺陷，造成其永久性的大脑损伤。

目前，膳食脂肪供给量标准尚不明确。

但是作为提供能量的食物来说，脂肪适宜摄入量最好占每日总能量的25%~30%为宜。

以一个体重为60千克的孕中期的准妈妈来说，每日摄入60克左右的脂肪为宜。

准妈妈每天吃2个核桃、20粒花生米、一把葵花子、适量芝麻或松仁（大约相当于1个鸡蛋黄的脂肪量）就对胎宝宝的大脑发育非常有益。

但要注意，准妈妈每天脂肪的摄入应当适量，既不要过少，不能满足胎宝宝的需要；也不要过量，使自身体重增长过快影响产后体形恢复，甚至影响产后身体健康。

<<孕妈妈平安保健280天>>

媒体关注与评论

怀孕了以后，衣食住行都要小心谨慎，幸好这本书把这些问题统统囊括，挺全面的。

——孕妈咪小宁原来以为怀孕生孩子是她的事情，看了书里关于准爸爸的准备工作，还有如何照顾宝妈坐月子的内容，让我也很想“大展身手”参与一下。

——爱心准爸这本书很不错，内容丰富，从备孕到孕期，再到分娩、坐月子，很多关键问题和细节都讲到了，在孕期安全方面能为准妈妈排忧解难。

——盖铭英协和产科大夫

<<孕妈妈平安保健280天>>

编辑推荐

《孕妈妈平安保健280天》是我针对孕妈妈最关心的孕期安全保健问题而编写的一本孕产安全指导书。《孕妈妈平安保健280天》所涉及的内容全面、实用，包含了作者从事产科临床工作积累的经验，希望《孕妈妈平安保健280天》能帮助孕妈妈排解不必要的担忧，安全而顺利地度过整个孕期。

<<孕妈妈平安保健280天>>

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>