

<<孕产妇禁忌>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇禁忌>>

13位ISBN编号：9787533743208

10位ISBN编号：7533743202

出版时间：2009-3

出版时间：李铁 安徽科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：李铁 著

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>

## <<孕产妇禁忌>>

### 前言

孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。

人生中没有比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。

没有不可能圆的梦。

当您准备怀孕时，就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。

在怀孕前要有一个周全的计划和准备，以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质，为妊娠迎来一个良好的开端。

因为对孕育这一个自然过程，并不是每一位女性都能顺利、圆满地接受并度过。

孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕，不仅与自身的健康有关系，还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代，但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。

以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难，只能够消极地接受；随着时代的转变，且在合理的家庭计划之下，妇女们积极地学习生育健康宝宝的知识，使分娩过程更加顺利。

怀孕在妇女的人生历程中，是个非常重要的成长经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。

但要提醒的是，怀孕是夫妻双方共同的事，夫妇一定要共同负起责任，一起精心地呵护好宝宝的成长，做个合格的准妈妈、准爸爸。

从怀孕开始，这世界上将会有一个新的生命诞生。

你们当然应该从孩子还在母腹中就开始负起责任，精心地呵护孩子的成长。

那些没做过父母的人是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。

但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难以想象的。

## <<孕产妇禁忌>>

### 内容概要

《孕产妇禁忌》以图文并茂的形式，用轻松、简洁、活泼的语言，由北京、南京等地妇产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕育指导，告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识，打消您在孕产育全过程中的各种顾虑，帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

## &lt;&lt;孕产妇禁忌&gt;&gt;

## 书籍目录

孕妇禁忌一、孕前禁忌1. 孕前忌不懂受孕知识2. 孕前忌忽视生理准备3. 孕前忌心理准备不足4. 结婚后忌无计划怀孕5. 忌生育年龄过小6. 忌生育过晚7. 怀孕忌不选择最佳季节8. 忌忽视怀孕的最佳时间9. 孕前忌缺乏营养10. 孕前夫妻忌忽视吃净化内环境的4种食物11. 孕前夫妻均忌酒12. 孕前夫妻都要忌烟13. 计划受孕的妇女忌从事的工作14. 妇女受孕前忌服安眠药15. 孕前忌乱用药物16. 孕前忌接受X线检查17. 忌洞房花烛夜怀孕18. 蜜月旅行忌怀孕19. 住人新居忌早怀孕20. 孕前忌穿紧身裤21. 患甲亢病的妇女忌怀孕22. 患系统性红斑狼疮的妇女忌怀孕23. 在类风湿病活动期的妇女忌怀孕24. 患子宫肌瘤、卵巢肿瘤的妇女忌盲目怀孕25. 患性病期间忌怀孕26. 吸毒女性忌怀孕27. 生过畸形儿的妇女忌盲目再孕28. 一般不宜受孕的情况29. 体内人工授精的禁忌二、饮食禁忌1. 妊娠期忌忽视营养的补充2. 忌忽视孕早、中、晚期的营养特点3. 孕妇忌忽视合理营养4. 孕妇忌缺蛋白质5. 孕妇忌缺脂肪6. 孕妇忌缺糖7. 孕妇忌缺维生素A8. 孕妇忌缺乏维生素B族9. 孕妇忌缺维生素C10. 孕妇忌缺维生素D11. 孕妇忌缺维生素E12. 孕妇忌缺维生素K13. 孕妇忌缺叶酸14. 孕妇忌缺钙15. 孕妇忌缺铁16. 孕妇忌缺锌17. 孕妇忌缺铜18. 孕妇忌缺碘19. 孕妇饮食中不宜忽略以下食物20. 孕妇忌忽视健脑益智食物的摄入21. 孕妇饮食忌单调22. 孕妇不宜长期食用高脂肪、高糖食物23. 孕妇不宜忽视早饭24. 孕妇晚餐忌多吃25. 孕妇忌食不利保胎的食物26. 孕妇忌食被农药污染的食物27. 孕妇忌食受有毒金属物污染的食物28. 孕妇忌吃易引起过敏的食物29. 孕妇忌吃霉变食物30. 孕妇忌嗜食酸性食物31. 孕妇忌多食刺激性食物32. 孕妇忌常吃罐头食品33. 孕妇忌多吃方便食品34. 孕妇忌多吃油炸食品35. 孕妇忌食薯条、薯片36. 孕妇忌光吃精制米面37. 孕妇不宜多吃动物肝脏38. 孕妇忌吃黄芪炖鸡39. 孕妇忌吃火锅40. 孕妇忌不吃荤食41. 孕妇忌吃久存的土豆42. 孕妇忌多吃菠菜43. 孕妇不宜多吃豆制品44. 孕妇忌吃山楂、桂圆45. 孕妇不宜过量吃的几种水果46. 孕妇忌饭后马上吃水果47. 孕妇不宜多吃盐48. 孕妇忌吃热性作料49. 孕妇忌饮水过多50. 孕妇不宜用饮料代替白开水51. 孕妇忌饮用咖啡和咖啡因饮料52. 孕妇忌贪吃冷饮53. 孕妇忌喝茶太多、太浓54. 孕妇忌饮酒55. 孕妇忌吸烟56. 孕妇进食忌饥饱不一57. 孕妇进食忌狼吞虎咽58. 孕妇忌偏食59. 孕妇忌贪食60. 孕妇忌节食61. 孕妇不宜过分滋补62. 孕妇不宜用沸水冲调营养品三、日常生活禁忌1. 孕妇衣着禁忌2. 孕妇忌穿高跟鞋3. 孕妇忌忽视衣冠整洁卫生4. 孕妇忌盲目使用腹带5. 孕妇居室的禁忌6. 孕妇忌睡软床7. 孕妇忌仰卧或右侧卧8. 孕妇忌用电热毯9. 孕妇忌睡眠时间不足10. 孕妇忌不重视睡午觉11. 孕妇忌开灯睡觉12. 孕妇忌长时间吹电扇和空调13. 孕妇忌不经常洗头洗澡14. 孕妇洗澡忌坐浴15. 孕妇洗澡忌水温过高16. 孕妇洗澡忌时间过长17. 妊娠后忌清洗阴道18. 孕妇夏天忌用冷水冲脚19. 孕妇不宜忽视皮肤保养20. 孕妇忌忽视口腔卫生21. 孕妇不宜浓妆艳抹22. 孕妇忌使用口红、指甲油23. 孕妇忌染发、烫发24. 孕妇忌多用电吹风25. 孕妇忌戴隐形眼镜26. 孕妇忌擅自减肥27. 孕妇忌拔牙28. 孕妇使用中性和洗洁剂的禁忌29. 孕妇忌久坐、久站30. 孕妇忌不正确的立、走、坐、卧、蹲跪姿势31. 孕妇上下楼忌动作不当32. 孕妇忌久留厨房33. 孕妇在工作中忌忽视适当休息34. 孕妇做家务的禁忌35. 孕妇忌参加的工作36. 孕妇妊娠期增重忌过多或过少37. 孕妇忌不参加适度的运动38. 孕妇忌盲目游泳39. 孕妇忌过多进行日光浴40. 怀孕后忌练气功41. 孕妇忌忽视搓脚心运动42. 孕妇忌活动太少43. 孕妇忌剧烈活动44. 住高楼的孕妇忌运动过少45. 孕妇忌长时间看电视46. 孕妇不宜打麻将47. 孕妇阅读书刊的禁忌48. 孕妇忌欣赏霹雳舞音乐和摇滚音乐49. 孕妇忌进舞厅50. 孕妇忌养猫、狗、鸟51. 孕妇忌使用电脑52. 孕妇忌常用手机53. 孕妇忌接触微波54. 孕妇忌触电55. 孕妇忌噪音影响56. 孕妇忌去拥挤的场合57. 孕妇忌接触农药58. 孕妇忌吸入汽车尾气59. 孕妇不宜多闻汽油味60. 孕期驾驶汽车忌姿势不当61. 孕妇忌乘车不当62. 孕妇妊娠晚期忌出远门63. 孕妇忌踏青64. 孕妇出游忌忽视安全65. 孕妇忌性生活过频66. 孕妇性生活后忌忽视腹痛67. 孕期性交后忌忽视阴道出血68. 孕妇忌在“三伏”天生活不当69. 孕妇忌轻视冬季保健70. 孕妇忌大笑不止71. 孕妇忌勉强接受鲜艳颜色72. 孕妇忌因做梦而紧张四、心理胎教禁忌1. 孕妇忌烦躁2. 孕妇忌担心心理3. 孕妇忌有依赖心理4. 孕妇忌动怒发脾气5. 孕妇忌猜想多多6. 孕妇不宜有羞怯感7. 孕妇实施胎教不宜心太切8. 孕妇千万不要有焦虑情绪9. 妊娠后期孕妇不宜有焦急心理10. 孕妇临产前忌紧张11. 夫妻在胎教时忌心理状态欠佳12. 孕妇在胎教上忌消极情绪13. 不可忽视抚摩胎教14. 忌忽视胎儿的语言胎教15. 忌忽视和胎儿对话16. 忌忽视给胎儿讲故事17. 忌忽视给胎儿讲授自然界的知

## &lt;&lt;孕产妇禁忌&gt;&gt;

识18. 不可忽视胎教乐曲的选择19. 选择乐曲忌不分时期20. 忌忽视给胎儿唱歌21. 忌给胎儿听节奏强的音乐22. 孕妇忌忽视光照胎教五、保健、医疗禁忌1. 忌忽视妊娠的早期征兆2. 妊娠呕吐忌禁食3. 孕妇妊娠反应忌忽视饮食调养4. 孕妇忌忽视胎动5. 孕妇忌忽视乳房的自我护理6. 妇女双胎妊娠忌护理不当7. 特殊形体孕妇忌忽视保健8. 忌忽视对高危妊娠孕妇的监护9. 新婚初孕不宜忽视流产10. 孕妇自然流产后忌忽视保健11. 婚后第一胎忌做人工流产12. 忌多次做人工流产13. 孕妇忌忽视人工流产前后的保健14. 忌擅自使用流产药物15. 药物流产忌反复进行16. 忌轻易中止妊娠17. 孕妇早孕反应太剧烈忌保胎18. 孕妇忌盲目保胎19. 孕妇引产忌盲目反对20. 孕妇忌不计算预产期21. 孕妇忌孕期过长22. 孕妇忌忽视孕早期检查23. 孕妇忌忽视产前检查24. 高龄初产孕妇忌忽视产前检查25. 不宜凭借药物抑制孕吐26. 孕妇忌感冒27. 孕妇腹泻忌不及时治疗28. 孕妇忌便秘29. 孕妇忌忽视贫血30. 怀孕后忌轻视膀胱炎31. 孕妇忌轻视下肢浮肿32. 孕妇下肢静脉曲张忌不采取措施33. 孕妇忌对瘙痒轻视34. 孕妇忌忽视某些疼痛35. 孕妇忌忽视流行性腮腺炎36. 孕妇妊娠期忌感染37. 孕妇忌让病毒感染胎儿38. 孕妇忌患妊娠中毒症39. 孕妇忌感染乙型肝炎40. 孕妇忌感染风疹41. 孕妇忌忽视宫外孕42. 孕妇用药忌不遵循原则43. 孕妇禁用、慎用的西药44. 孕妇忌服用的中草药45. 孕妇忌用的中成药46. 怀孕后不宜忽视丈夫的用药47. 孕妇忌自行服药48. 忌过量服用维生素类药物49. 孕妇不宜过多食用鱼肝油50. 孕妇不宜滥用人参补品51. 孕妇忌涂用清凉油、风油精52. 孕妇忌盲目打预防针53. 孕妇忌接种风疹疫苗54. 孕妇忌照X线55. 孕妇忌做CT检查56. B超检查不宜过早57. 孕妇忌过多的超声波检查产妇禁忌一、分娩禁忌1. 临产前孕妇忌缺乏准备工作2. 忌忽视分娩先兆3. 产妇忌不知道临产宫缩特点4. 产妇在临产前忌憋大小便5. 产妇待产时忌精神紧张6. 产妇临产五忌7. 忌不到医院去分娩8. 产妇产院忌过早或过晚9. 忌忽视陪伴分娩10. 产妇忌不愿竖位分娩11. 产妇忌产力不足12. 忌临产时恐惧灌肠13. 临产忌不做肛诊和阴道检查14. 分娩阵痛时忌大声喊叫15. 分娩期间忌忽视胎动16. 助产忌不吃巧克力17. 产妇忌不与医生配合18. 产妇忌形成急产19. 产妇出现滞产时忌大意20. 产妇忌害怕会阴切开21. 产妇忌随意做剖宫产22. 产妇忌恐惧剖宫产23. 过期妊娠忌不引产二、产妇饮食禁忌1. 产妇忌错误理解饮食调养2. 忌忽视产妇饮食营养的特点3. 产妇在产褥期间忌忽视常用滋补性食物的摄入4. 坐月子不要“忌口”5. 坐月子忌吃得过多、过好6. 产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬的食物7. 月子中忌多吃油炸食物8. 产妇忌不吃蔬菜、水果9. 产妇忌多吃鸡蛋10. 坐月子忌盲目吃醪糟蛋11. 产妇排恶露忌忽略吃鲤鱼12. 产妇泌乳不宜吃炖老母鸡13. 产妇喝汤禁忌14. 产妇忌多吃红糖15. 产妇忌吃巧克力16. 产妇忌饮用麦乳精17. 产妇忌不食盐18. 产妇在分娩后3个月内忌吃味精19. 产妇忌过多饮用黄酒20. 产妇忌喝茶21. 乳母忌吸烟、喝酒22. 剖宫产的产妇饮食禁忌23. 产妇忌忽视用饮食催奶24. 产后忌滋补过量25. 产妇忌急于节食26. 一般产妇不要忽视药粥调养27. 产妇忌服人参三、产妇康复禁忌1. 产妇坐月子忌不会调养2. 产妇忌忽视自身保养3. 产妇忌不了解月子期间自身机体的生理变化4. 产妇忌不了解产褥期正常现象5. 产妇分娩后腹部摸到硬块不宜害怕6. 产妇腋下长肿块忌紧张害怕7. 产后多汗忌担忧8. 产后有阵阵腹痛忌过于担心9. 产妇忌轻视产后第一次大小便10. 产妇在坐月子期间忌完全卧床休息11. 产妇居室忌关闭门窗12. 产妇忌睡席梦思床13. 产后不宜马上熟睡14. 产妇不宜长时间仰卧15. 产妇忌忽视产褥期卫生16. 产妇忌不刷牙、漱口17. 产妇忌不洗澡、不梳头18. 产妇月子里洗澡忌忽视方法19. 产妇忌忽视用热水泡脚20. 产妇不宜多看电视21. 产妇不宜多看书或织毛衣22. 乳母忌涂脂抹粉23. 产妇忌过早劳动24. 产妇月子里忌不进行户外活动25. 产妇忌不锻炼26. 产妇忌忽视体操锻炼27. 下列产妇忌做体操锻炼28. 产妇穿着忌不讲究29. 产妇忌穿戴过多30. 乳母忌穿化纤、羊毛内衣和胸罩31. 乳母不要忽视乳房的保护32. 产妇忌用香皂洗乳房33. 忌忽视对会阴侧切产妇的护理34. 产妇施行剖宫产后忌不注意异常现象35. 剖宫产后忌忽视护理36. 产妇忌忽视绝育手术后的保健37. 产妇忌忧郁情绪38. 忌过早探望产妇39. 产妇忌产后发胖40. 产妇忌紧腹束腰来恢复体形41. 产后不宜过早瘦身减肥42. 产褥期妇女忌过性生活43. 产妇忌忽视避孕44. 产妇忌忽视产后检查四、产妇养护新生儿禁忌1. 忌忽视母乳喂养婴儿2. 给新生儿初次喂母乳忌过晚3. 给新生儿哺乳忌抛弃初乳4. 忌哺乳前喂养新生儿5. 给新生儿哺乳忌方法不当6. 忌定时给新生儿喂奶7. 忌不把未吸尽的奶挤尽8. 忌躺在床上给新生儿喂奶9. 产妇患有某些疾病忌哺乳10. 混合喂养和人工喂养忌方法不当11. 对双胞胎新生儿喂养忌方法不当12. 人工喂养忌把鲜牛奶作为首选代乳品13. 忌用麦乳精、巧克力、甜炼乳做主食喂养新生儿14. 忌只用米粉类食物喂养新生

<<孕产妇禁忌>>

儿15．忌用豆奶喂养新生儿16．忌用牛奶和奶糕同煮后喂养新生儿17．新生儿喂奶粉忌过浓18．牛奶喂养小儿忌加糖过多19．忌牛奶与糖同煮20．给孩子喂鲜牛奶忌加水21．给新生儿煮牛奶忌太久22．忌用保温杯装热牛奶喂新生儿23．人工喂养的新生儿、婴儿忌缺水24．用奶瓶喂新生儿、婴儿忌不讲卫生和方法

## <<孕产妇禁忌>>

### 章节摘录

孕妇禁忌一、孕前禁忌孕前忌不懂受孕知识青年夫妻，准备要孩子时，要懂得一些有关受孕的知识，只有这样才能做到计划怀孕，做到优生优育。

妇女受孕成胎的过程如下所述。

(1) 男子射精：当夫妻性交到高潮的时候，男子阴茎就会在女子的阴道内射出精液，精液量可达2-5毫升，内含精子1.2亿-34亿。

这支庞大的精子队伍，就会在女性生殖道内活跃地游动，靠着尾巴的摆动快速向前跑，每分钟可向前游动2-3毫米的距离，通过女子的阴道，穿过子宫颈，到达子宫腔内，最后进入输卵管同卵子相会。

如果这时正是女子的排卵期，就有可能怀孕。

当然，男子射精后，并不是所有的精子都可以与卵子会合。

射精时，大部分精液射到阴道上端和子宫颈口，数分钟后进入子宫颈管。

由于路途遥远，绝大多数精子死于路途中，只有1%-5%的精子可以到达子宫腔，仅有数千个精子能到达输卵管，所以淘汰率很高。

质量差的精子，因为不能很快到达子宫腔，就失去活力。

在子宫底部、子宫腔和输卵管连接处可存活的精子数量更少。

这说明，子宫颈也起着阻碍精子进入子宫腔的作用。

精子在女性生殖道内的寿命一般只有1-3天，在阴道内不超过8小时。

0

## <<孕产妇禁忌>>

### 编辑推荐

《孕产妇禁忌》由妇产科经验丰富的权威专家倾心打造。书中用轻松、简洁、活泼的语言，为广大孕产妇朋友提供系统、详细、实用科学的孕产指导。希望此书能成为广大孕产妇朋友的良师益友，伴随您度过孕育中的每一天。孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。



<<孕产妇禁忌>>

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>