第一图书网, tushu007.com

<<怀孕宜忌>>

图书基本信息

书名：<<怀孕宜忌>>

13位ISBN编号：9787535940445

10位ISBN编号：7535940447

出版时间：2006-4

出版时间：广东科技出版社

作者：杨小英

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

怀孕是个特殊的生理过程，为了适应生理的变化，为了宝宝的健康发育，准妈妈在生活起居、饮食上都需要作一些相应的调整，那么，怎么样的调整才是合适的呢?什么事情该做或不该做，什么东西能吃或不能吃呢？
这是准妈妈们都希望知道的。
　本书从优生优育的角度出发，对孕前、孕中、分娩还有月子几个阶段里，准妈妈日常起居、饮食、保健、心理等方方面面的相宜事项、禁忌问题作了科学而实用的指引，并力图做到全面而详尽。
希望它能为准妈妈们释疑解惑，成为准妈妈们怀胎十月中的良伴！

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕宜忌>>

书籍目录

一 受孕篇 宜　最宜受孕的季节　受孕的适宜条件　孕前宜做的心理准备　孕前宜做的生理准备　孕前宜做营养准备　怀孕前宜戒烟　孕前宜补叶酸　孕前预防接种宜提早　孕前宜做健康检查　哪些人宜做孕前遗传咨询　何时排卵应自知　确定怀孕宜早 忌　忌近亲婚配　忌新婚立即怀孕　生育忌过早或过晚　怀孕前后忌装修　忌夫妻血型不合　忌避孕期间怀孕　忌流产和早产后立即怀孕　怀孕前后忌养宠物　忌酒后受孕　忌情绪压抑时受孕　风疹患者忌怀孕　重度高血压患者忌怀孕　肝炎患者忌怀孕　肺结核患者忌怀孕　性病患者忌怀孕　糖尿病患者不宜怀孕　心脏病患者不宜怀孕　严重贫血女性不宜怀孕　肿瘤患者忌怀孕二 孕期起居篇 宜　宜合理安排休息　操持家务宜讲技巧　职业女性怀孕须知　孕妇宜天天洗澡　孕妇穿衣着鞋有讲究　孕妇最适宜的运动　适合孕妇的体操　宜保持心情愉快　宜阅读的书刊　改善睡眠的对策　慎防空调综合征　拥挤的场所宜远离　怀孕中后期宜左侧卧　宜常抚摩腹部 忌　忌泡温泉和桑拿浴　孕妇忌常打手机　忌与花粉“亲密”接触　忌恋麻将台　忌用过软的床垫　忌坐立、行姿势不当　忌长时间看电视或对着计算机　忌用电热毯取暖　忌噪声和振动　忌长途旅行　孕早期、孕末期忌同房　忌听摇滚音乐　忌浓妆艳抹　忌染发、慎烫发　忌久站　忌工作压力过大　忌多睡多吃少动　孕妇不宜的工作岗位　忌戴隐形眼镜三 孕期饮食营养篇 宜　饮食宜定时定量　宜多吃鱼类　宜每天喝2杯牛奶　孕妇宜吃的水果　宜多吃全麦食品　补脑益智宜多吃坚果　孕妇宜补锌、补铁　补充微量元素宜适量　孕妇宜“因时择食”　孕吐的适宜食谱　防治先兆流产食谱　改善孕期失眠食谱　孕妇补钙适宜的食物　贫血孕妇适宜的食谱　防治妊娠斑宜吃的食物　妊娠糖尿病的均衡食谱　便秘孕妇的适宜食物　水肿孕妇适宜的食谱 忌　孕妇不宜吃的鱼　忌吃咸鱼　忌常吃动物肝脏　食用螃蟹有禁忌　孕期吃水果有禁忌　不宜食用的蔬菜　怀孕晚期忌吃黄芪、薏苡仁和马齿苋　孕妇不要过多喝茶和咖啡　孕妇忌贪吃冷饮　服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶　忌饮用含氯过高的水　忌多吃油条　慎用大豆食品　忌味精和糖精　忌营养过剩　补充维生素并非是多多益善　孕妇忌全吃素食　饮食忌过咸　增白食品吃不得　影响矿物质吸收的食物　孕妇忌吃辛辣食物　忌多吃甜食　不宜滥服温热补品　方便食品不宜多吃四 疾病与保健篇 宜　孕吐剧烈宜就诊　高龄孕妇宜做什么特殊检查　双胞胎妊娠的注意事项　什么人宜做羊膜穿刺　哪些人宜做产前诊断　乳房护理宜从孕中期开始　自数胎动宜从怀孕28周开始　妊娠贫血宜早防　腰背痛宜早防　孕期牙病宜早防　预防静脉曲张有办法　小腿抽筋的防治　发生鼻出血时的即时处理　预防妊娠纹的办法　下肢浮肿的缓解方法　胎儿发育迟缓宜早防早治　调整心态防止妊娠抑郁症　头晕眼花要警惕　胎位不正的应对措施　慎防宫内感染 忌　忌隐瞒流产史和引产史　孕妇呕吐切莫多服维生素B6　孕早期忌患流感　孕早期忌流产　忌盲目保胎　忌忽视产前检查　孕妇体重忌过重或过轻　胎儿个头忌过大　羊水忌过多或过少　孕妇忌用的西药　孕妇忌服的中药　孕妇不宜使用的外用药　忌滥用X线检查　孕妇瘙痒忌忽视　孕期腹痛忌忽视　孕妇生病忌不就医用药五 分娩篇 宜　选择医院宜考虑　请产假宜早安排　学会识别临产征兆　使顺产成为可能　入院分娩宜提前做准备　何时入院合适　临盆利产的食物　分娩时宜与医生配合　会阴侧切术后的自我护理　剖宫产术后的自我护理 忌　忌盲目选择剖宫产　忌过分恐惧　忌过期分娩　忌早破水　忌择日分娩　无痛分娩有禁忌　准妈妈临产八忌　忌急产　分娩时忌大喊大叫　忌滥用催产素引产六 坐月子 宜　母乳喂养最适宜　首次哺乳宜早　产后乳房宜护理　正确的哺乳姿势　产后宜进食的食物　月子里宜合理进补　产后宜做运动　新生儿宜保暖 忌　母乳喂养的禁忌　定时喂奶不可取　产后禁忌食物　忌久喝红糖水　忌急于节食或束腹　忌不刷牙、不洗澡　忌紧闭门窗　月子忌久“坐”

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