

<<孕产宜忌专家课堂>>

图书基本信息

书名：<<孕产宜忌专家课堂>>

13位ISBN编号：9787536947702

10位ISBN编号：7536947704

出版时间：2010-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：413

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>

## <<孕产宜忌专家课堂>>

### 前言

在父母内心里，每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。等待的过程充满着困惑，如何才能孕育一个健康聪明的宝宝？成为每一对夫妇都关心的问题。

首先，准父母在怀孕之前就要有一个规划，并做一些必要的心理和物质上的准备。

其次，准妈妈要了解怀孕之后自身的生理变化和心理变化，从而懂得哪些是正常的妊娠现象，哪些是异常的妊娠现象。

最后，作为准爸爸一定要全方位地关爱呵护准妈妈，给她创造一个温馨的孕育环境，使准妈妈顺利地度过十月怀胎这个特殊历程。

然而，妊娠的情况却往往因人而异，为了使孕育变得快乐简单，也为了能够解答准父母在妊娠期间所遇到的疑难问题，我们特意编写了这本《孕产宜忌专家课堂》。

这本《孕产宜忌专家课堂》针对孕前、孕期和分娩及产后的不同时段，准妈妈在衣食住行上的常见误区和宜忌等几个方面着手编写，旨在为准妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使整个妊娠期间的饮食更合理、身体更健康、孕育更轻松。

全书共分五篇，包括从孕前到怀孕再到产后各个阶段、各个方面的保健知识，内容丰富，通俗易懂，适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

## <<孕产宜忌专家课堂>>

### 内容概要

《孕产宜忌专家课堂》主要针对准妈妈在孕前、孕期和分娩及产后的不同时段衣食住行上的常见误区和宜忌等几个方面着手编写，旨在为准妈妈提供具有科学性、知识性和实用性的全程指导，使整个妊娠期的饮食更合理、身体更健康、孕育更轻松。

## &lt;&lt;孕产宜忌专家课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 受孕宜忌——抓住最佳怀孕时机第一章 孕前宜知的基础知识宜知孕前体检有关知识宜知受孕应具备的条件宜知最佳受孕季节宜知最佳受孕时间宜知女性最佳生育年龄宜知男性最佳生育年龄宜知如何提高生育质量宜知影响优生的因素宜知孕前应做的心理准备宜知孕前应做的生理准备宜知哪些情况下应避免怀孕宜知如何避免畸形儿宜知的怀孕征兆宜知不适合怀孕的工作环境宜知受孕避开的人体低潮期宜知孕前不可再服安眠药宜知避孕停药后不可立即怀孕宜知新婚不可立即怀孕宜知孕前须有充裕的经济准备第二章 生活对注意，健康宝宝有基础孕前宜常锻炼孕前宜调适生理机能孕前宜营造舒适的居室环境受孕时宜心情愉悦孕前忌穿紧身牛仔裤孕前忌养猫孕前宜排毒孕前忌照X光孕前慎用药物孕前忌饮酒孕前忌抽烟孕前忌家庭装修孕前忌室内养花草孕前宜注意空调使用疲劳时不宜怀孕早产或流产后不宜立即怀孕避孕期间不宜怀孕孕前宜养成良好作息习惯第三章 饮食需调理营养宜全面均衡孕前宜补充叶酸孕前宜避免各种食物污染孕前丈夫宜补充锌和维生素A孕前宜吃的食物孕前忌多食腌熏食品孕前忌食棉子油孕前体弱妇女宜进补什么孕前妇女宜补充蛋白质孕前妇女宜补钙孕前妇女宜补铁孕前妇女宜补锌孕前妇女忌缺乏维生素B孕前妇女忌缺乏维生素B孕前妇女忌缺乏维生素C孕前妇女忌缺乏维生素E孕前妇女忌过量食用高糖食物孕前妇女忌过量食用辛辣食物孕前忌饮用碳酸饮料孕前忌饮用咖啡孕前禁忌不合理饮食第四章 孕前疾患排查孕前宜做防疫孕前宜强健身体生殖道炎症患者不宜怀孕风疹患者不宜怀孕癫痫患者不宜怀孕性病患者不宜怀孕甲亢患者不宜怀孕慢性肾炎患者不宜怀孕贫血患者不宜怀孕肺结核患者不宜怀孕葡萄胎史患者宜避孕两年剖宫产后宜避孕两年哮喘患者不宜怀孕精神病患者不宜怀孕高血压患者不宜怀孕肝炎患者不宜怀孕糖尿病患者不宜怀孕心脏病患者不宜怀孕第二篇 孕期宜忌——只为孕育优质胎宝贝第一章 孕期宜知的基础知识宜知什么是早孕反应宜知如何克服早孕反应宜知孕早期检查的重要性宜知孕早期检查的各项内容宜知流产的预防措施宜知流产后注意事项宜知孕早期的保健措施宜知什么是假孕宜知宫外孕的严重性宜知孕期阴道出血的征兆意义宜知妊娠日记的记录方法宜知妊娠期进行的主要测量宜知胎动的时候宜知胎动的形式宜知流产信号宜知产前检查的好处……第二章 生活宜养生第三章 运动应适度第四章 工作巧安排第五章 饮食有讲究第六章 情绪宜调理第七章 胎教宜重视第八章 预防疾患须谨慎第三篇 分娩宜忌——痛与幸福中迎接宝贝天使第一章 宜知分娩的基础知识第二章 临娩巧安排第四篇 产妇宜忌——月子里的保健与护理第一章 产妇生活宜护理第二章 饮食宜讲究第三章 产后疾病多预防第五篇 新生儿养护宜忌——小宝贝的健康与护理第一章 新生儿护理细节第二章 新生儿喂养细节第三章 新生儿保健细节

## <<孕产宜忌专家课堂>>

### 章节摘录

插图：在孕前，注意衣食住行也不只是女方的事。

譬如，国外已经发现，经常穿紧身裤的男性，由于睾丸被压向腹股沟而增温，以致造成生精功能减退，所以要提醒喜欢穿牛仔裤的新婚男性注意。

女性在衣着方面宜宽松，使乳房及腹部能够保持自然松弛状态，以利于生理功能的协调。

饮食方面，男女双方均应禁忌刺激性的食物，尤其应禁酒和烟。

最好不要偏食碱性或酸性食物，以免破坏身体酸碱性的平衡；居住环境应尽量避免噪音污染；应尽量躲避有害于生育的放射线源的危害。

在行动方面应避免过分剧烈的运动方式，因为过于激烈的竞技心理状态，往往会影响生理机能的平衡。

如果必须参与时，应适当推迟孕期，以期获得尽可能完美的优生效果。

怀孕前应处理掉家中所养的猫，并彻底清除猫的排泄物，以预防弓形虫病。

我国已发现大量动物弓形虫病感染者，猫是传染此病的“罪魁祸首”。

通过研究发现，猫是弓形虫的终宿主，受到感染的猫排出的大量弓形虫卵囊能够长期保留，食用沾上这些卵囊的食物，可使人的眼、耳、喉、内脏等多种器官发病。

这种病对孕妇的危害性尤其大。

孕妇感染弓形虫病后，极易引起流产、早产或死胎，接近一半的婴儿可能耳聋、失明、畸形、智力低下甚至死亡。

夫妇双方在计划怀孕前至少半年的时候务必要戒烟、戒酒，远离各种烟尘及有害物质，为健康受孕做好准备。

同时对于体内已存在的各种毒素，也不必太过恐慌，在日常生活中把健康饮食放在首位，多吃可以清除毒素的食品，并加强身体的锻炼。

现介绍下列几类食品，可以帮助排出人体内的毒素，夫妻二人应在计划怀孕前至少6个月的时候，从日常饮食中注意摄取所需营养。

## <<孕产宜忌专家课堂>>

### 编辑推荐

《孕产宜忌专家课堂》编辑推荐：顶级妇产专家精心打造，孕产妈咪最佳陪护指导，孕前宜知的基础知识，孕期须知的生活宜忌，产后护理宜与忌。

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>