

<<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

13位ISBN编号：9787502589424

10位ISBN编号：7502589422

出版时间：2006-8

出版时间：第1版 (2006年8月1日)

作者：李兴春

页数：256

字数：284000

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>

## <<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

### 内容概要

孕产妇的日常生活包括饮食、衣着、起居等，均与优生和产后恢复密切相关。看似普通的日常琐事中蕴含着深刻科学道理，本书围绕着女性怀孕、分娩、产后休养这一主题，阐述了孕产妇生活保健的科学原理，给出了专业的解决方案，更有贴心的专家忠告，融指导性和实用性为一体。

全书分为孕妇宜加强饮食营养、孕妇饮食宜忌、孕期生活保健宜忌、孕期检查治疗宜忌、妊娠早期宜特别注意事项、妊娠中期宜特别注意事项、妊娠晚期宜特别注意事项、分娩过程及宜注意的事项、产妇饮食宜忌、产妇生活保健宜知等 10 个部分内容。

## &lt;&lt;孕产妇生活宜忌专家忠告&gt;&gt;

## 书籍目录

孕妇宜加强饮食营养 孕妇为什么宜加强营养 孕妇哪些身体变化宜补充营养成分 胎儿发育宜补充的营养成分 宜了解孕妇营养补充与分娩、身体恢复及婴儿哺乳的关系 孕妇摄取营养宜注意平衡 孕妇饮食一般宜注意的问题 孕妇饮食宜定时定量 孕妇为什么宜多吃清淡性食物 孕妇饮食宜多样化和适当搭配 孕妇宜遵循的膳食指南 孕妇宜注意补充哪些营养素 孕妇宜补充足够的热能 孕妇宜如何补充蛋白质 孕妇宜怎样补充铁质 孕妇宜怎样补充钙、磷 孕妇宜补充哪些微量元素 孕妇宜摄入适量脂类食物 孕妇为何宜增加碳水化合物的摄入 孕妇宜补充哪些维生素 孕妇维生素A缺乏对胎儿有何危害 孕妇宜怎样防止维生素B1缺乏 孕妇防止维生素B2缺乏宜多吃哪些食物 孕妇宜注意补充维生素B6 孕妇为何宜补充维生素B12 孕妇宜补充维生素C 孕妇宜注意增加维生素D 孕妇宜注意补充维生素E 孕妇宜补充维生素K 孕妇宜如何补充叶酸 孕妇每天宜饮多少水 孕妇宜多吃大豆制品有利胎儿脑发育 孕妇多吃蔬菜可防早产、流产、便秘和贫血 孕妇多吃苹果可防贫血、便秘等病 孕妇吃鲤鱼可安胎、消肿、防胎病 孕妇多吃瘦肉有利于补铁 孕妇吃红糖利于补血活血 孕妇多吃玉米有利于胎儿健脑 孕妇宜多吃有利于胎儿健脑益智的食物 宜吃的谷类健脑食物 孕妇宜吃的肉蛋类健脑食物 孕妇宜吃的水产类健脑食物 孕妇宜吃的种仁类健脑食物 孕妇宜吃的菌类健脑食物 孕妇宜吃的水果类健脑食物 孕妇宜吃的薯类健脑食物 孕妇宜吃的瓜菜类健脑食物 孕妇饮食禁忌 孕妇忌常吃素食 孕妇忌多吃酸味食品 孕妇为何不宜多吃盐 孕妇为何不宜多吃白糖 孕妇忌吃刺激性食物 孕妇忌吃过敏性食物 孕妇忌吃霉变食物 孕妇忌吃被农药污染的食物 孕妇忌吃受重金属污染的食物 孕妇忌多吃炸油条 孕妇忌多吃菠菜 孕妇为何不宜吃薏苡仁、马齿苋 孕妇忌多吃山楂 孕妇忌大量吃甘蔗 孕妇为什么不宜吃桂圆、荔枝 孕妇为何不要多吃肉食 孕妇早期为什么不宜吃甲鱼、螃蟹 孕妇为何不宜吃黄芪炖鸡 为什么孕妇不宜多吃方便食品 孕妇为何不宜多吃罐头食品 孕妇为何忌贪吃冷饮 孕妇为何要忌饮咖啡和咖啡因饮料 孕妇为何不宜多喝茶、喝浓茶 孕妇为何不宜光吃精米、精面 孕妇不宜食糖精及含有香精、色素的食品 孕妇不宜多吃热性香料 孕妇忌偏食、挑食 孕妇忌盲目节食 孕妇进食忌饥饱不一 孕妇进食忌“狼吞虎咽” 孕期生活保健宜忌 宜了解怀孕期母体的变化 宜了解胎儿10个月的发展变化 孕妇体重增长宜知 宜学会推算预产期 孕妇宜做好产前乳房护理 孕妇宜注意内衣外衣的选择 孕妇穿鞋宜符合保健要求 孕妇为何不宜用裤带、布带扎紧腹部 孕妇不宜睡席梦思床 孕妇居室宜符合保健要求 孕妇洗澡宜注意保健 孕妇宜怎样化妆 孕妇不宜戴隐形眼镜 上班孕妇在生活中宜注意什么 孕妇不宜久坐久站和负重 孕妇宜讲究正确的行动姿势 孕妇宜采用怎样的卧姿 孕妇宜保证充足的睡眠时间 孕妇为何不宜常卧床休息 孕妇做家务活时宜注意什么 孕妇为什么宜参加体育运动 孕妇宜参加哪些运动 孕妇宜怎样做孕妇体操 孕妇宜怎样参加游泳运动 夏季孕妇生活宜注意什么 孕妇在冬季宜注意些什么 孕妇宜怎样进行日光浴 孕妇过性生活宜注意哪些问题 孕妇看电视宜注意什么 孕妇吹电风扇和用空调宜注意的问题 孕妇常操作电脑宜注意什么 孕妇宜怎样使用手机 孕妇不宜去人员拥挤的场所 孕妇为何不宜在厨房久留 孕妇旅行宜注意哪些事项 孕妇外出宜选择什么交通工具 孕妇为何不宜养猫、玩狗 妇女妊娠期情绪变化宜知 孕妇不宜过度焦虑 孕妇宜怎样调节紧张焦灼的情绪 宜知孕妇的情绪对胎儿的影响 丈夫宜怎样照顾关心怀孕的妻子 孕妇何时不宜照射X线、CT 宜提倡孕妇做妊娠保健记录 孕妇不宜参加哪些化学物质的作业 孕妇为何不宜睡电热毯 孕妇不宜触电 孕妇为何不宜多闻汽油味 孕妇不宜接受噪声 孕妇为何不宜接触农药 孕妇宜避免环境给胎儿带来先天性缺陷 宜减少有缺陷婴儿的出生 孕期检查治疗宜忌 宜注意是否怀孕的确认 宜做医学检查确认怀孕 忌异常妊娠的错误试验 宜注意围产期的保健 孕妇宜重视产前检查 孕期检查内容宜知 有些孕妇尤宜重视产前胎儿检查 高龄初产孕妇更宜重视产前检查 孕前检查宜注意检查血型 孕妇宜定期化验尿蛋白 孕妇为何要做阴道检查 孕妇做B超有何作用, 宜注意什么 接受产前检查宜注意的事项 妇科检查宜注意防流产 高危妊娠宜如何监护 为什么“妊高征” 孕妇宜适时分娩 孕妇怀双胞胎宜注意保健 孕妇怀双胞胎宜防止发生并发症 造成流产的原因宜知 宜了解早产的原因和危害 忌过期产 有些流产不宜保胎 孕妇早孕反应太强烈不宜保胎 孕妇保胎宜注意哪些问题 孕妇保胎、安胎宜采用的食疗方 大龄孕妇保胎宜采用的方法 哪些食物不利保胎, 孕妇应忌食 新婚初孕宜注意预防流产 未生育过的妇女第一胎不宜做人工流产 人工流产宜选择恰当时机 宜注意人工流产后出现的异常现象 人工流产宜注意的保健措施 忌多次做人工流产 为何孕妇不宜自服堕胎药堕

## &lt;&lt;孕产妇生活宜忌专家忠告&gt;&gt;

胎 孕妇产前危害宜知 妊娠早期(0~3个月)宜特别注意事项 妊娠1个月(0~3周)胎儿发育及孕妇感染宜知 妊娠1个月孕妇宜注意哪些事 妊娠2个月(4~7周)胎儿发育状况宜知 妊娠2个月孕妇宜知征象 妊娠2个月孕妇宜注意的问题 妊娠2个月宜注意保胎 妊娠3个月(8~11周)胎儿发育状况宜知 妊娠3个月孕妇身体特征宜知 妊娠3个月时宜注意防止流产和致畸 整个妊娠早期胎儿发育宜知一览表 整个妊娠早期孕妇宜注意事项 孕妇在妊娠早期宜补充的营养 孕妇在妊娠早期不宜多吃动物肝脏 妊娠早期孕妇厌食油腻宜吃什么补充脂肪 孕妇防止早期呕吐宜注意的问题 早孕反应在饮食上宜如何调理 孕妇呕吐宜吃的药膳 孕妇妊娠早期患风疹不宜继续妊娠 宜注意孕妇早期患感冒对胎儿的影响 孕妇在妊娠早期发生胃烧灼疼痛宜怎样处理 怀孕早期孕妇洗澡水不宜太热 孕妇在妊娠早期不宜多用洗涤剂 妊娠早期宜做妇科检查 妊娠早期做B超宜注意的问题 妊娠中期(4~7个月)宜特别注意事项 妊娠4个月(12~15周)胎儿发育宜知 妊娠4个月孕妇身体变化宜知 妊娠4个月时孕妇的衣食住行宜注意什么 妊娠4个月宜开始进行胎教 妊娠4个月宜注意防止胎儿致畸 妊娠5个月(16~19周)胎儿发育宜知 妊娠5个月孕妇身体变化宜知 妊娠5个月后孕妇忌吃不利于胎儿脑发育的食品 妊娠5个月宜进行全面胎教 妊娠5个月孕妇宜注意养护乳房 妊娠6个月(20~23周)胎儿发育宜知 宜知妊娠6个月孕妇身体变化特点 妊娠6个月孕妇宜注意行动和饮食 妊娠6个月宜注意音乐胎教 孕妇在怀孕5~6个月宜防发生贫血 妊娠7个月(24~27周)胎儿发育宜知 妊娠7个月孕妇身体变化宜知 妊娠7个月孕妇宜如何防治身体不适 妊娠7个月后孕妇宜防治脚肿 妊娠7个月后孕妇宜防静脉曲张 妊娠7个月保胎宜注意什么 孕妇在妊娠中期宜补充哪些营养素 孕妇妊娠中期饮食安排宜忌 妊娠中期孕妇的起居宜重视 妊娠中期、晚期孕妇发生头晕、眼花宜重视 孕妇在妊娠中期、晚期出现心慌气短宜怎样办 妊娠晚期(8~10个月)宜特别注意事项 妊娠8个月(28~31周)胎儿发育状况宜知 妊娠8个月孕妇身体变化宜知 妊娠8个月孕妇生活中宜注意哪些事项 从妊娠8个月开始宜注意防胎儿长得太快 妊娠8个月时宜注意防止发生早产 妊娠8个月宜注意保胎 妊娠9个月(32~35周)胎儿发育情况宜知 妊娠9个月孕妇身体变化宜知 哪些孕妇到妊娠9个月宜进行产前诊断 妊娠9个月保胎宜注意什么 孕妇宜做助产呼吸技巧的练习 妊娠9个月时孕妇宜为分娩做准备 妊娠10个月(36~40周)胎儿发育状况宜知 妊娠10个月孕妇身体变化宜知 孕妇在妊娠10个月时尿频宜注意什么 妊娠10个月孕妇宜预防便秘 妊娠第10个月宜怎样保胎 孕妇在妊娠晚期宜注意饮食要求 妊娠晚期宜多吃有利于优生的食物 妊娠晚期孕妇可能出现哪些情况,宜注意什么 妊娠晚期宜采取的保健措施 为什么临近分娩孕妇还宜坚持散步 孕妇准备去外地分娩宜注意什么 孕妇妊娠晚期如需远行宜做好准备 妊娠晚期发生妊娠水肿宜用哪些食疗方 妊娠晚期宜注意防治泌尿系感染 怎样防治妊娠晚期患坐骨神经痛 孕妇宜特别注意妊娠晚期自我诊断 妊娠晚期宜注意检查胎位 胎位不正宜采用外倒转术 胎儿臀位何时纠正为宜 纠正臀位宜采用哪几种方法 妊娠足月胎儿“头浮”宜采什么措施 宜注意发现早产征象 宜知发生早产的原因 预防早产宜采取哪些措施 过期妊娠宜采取催产措施 分娩过程及宜注意的事项 孕妇宜什么时候入院待产 产妇产前宜做哪些准备工作 临产前宜检查胎儿哪些情况 临产前检查为什么宜测量骨盆 临产前乳房宜做哪些保健 在家分娩宜做哪些准备 有条件的宜选用“家庭式产房” 宜注意消除待产产妇的精神紧张 产妇产时为什么宜灌肠 产妇产前为什么宜刮掉阴毛 临产产妇产为什么宜排净大小便 宜防临产时胎儿未娩出就有大量阴道出血 宜了解无痛分娩 关系分娩的因素有哪些宜知 产妇产宜采用的几种姿势 孕妇产宜如何保护好产力 产道在分娩中重要性宜知 什么是正常的宫缩宜知 子宫收缩乏力原因宜知 宜知宫缩过强的危害 产妇产宜怎样做才有益顺利分娩 产妇产宜掌握哪些助产动作 产妇产分为几个阶段,宜如何配合分娩 影响产程长短的因素宜知 分娩时宜吃的饮食有哪些 造成产妇产痛苦的宜知 为何分娩期间宜注意胎动 分娩时为什么宜听胎心 在分娩中宜用胎儿监测仪 肛查在产程中宜发挥作用 产程中出现哪些情况宜做阴道检查 正常情况下什么时间破膜宜知 “开骨缝”是怎么回事宜知 产妇产时为什么不宜大喊大叫 产妇产在产程中感到剧烈腹痛宜查找原因 分娩过程中宜用哪些镇痛药或麻醉药 分娩时正常婴儿通过产道过程宜知 巨大儿分娩时对母子影响宜知 胎盘宜在什么时间娩出 产妇产后为什么宜在产房观察2小时 双胎分娩宜注意什么 发生难产的原因宜知 宜如何预防滞产 急产危害宜知 宜注意防止急产 宜了解分娩中采用的特殊措施 什么情况下宜做剖宫产 剖宫产好处和不利因素宜知 剖宫产时产妇产宜如何配合 剖宫产的产妇产宜注意恢复期的保健 产妇产施剖宫产后宜注意异常变化和保健 哪些情况宜做会阴切开 会阴切开的产妇产宜注意保健 宜用胎头吸引术的产妇产 用产钳术宜注意什么 产妇产饮食宜忌 产妇产饮食调养的重要性宜知 适宜产妇产调理饮食的原则 分娩前及分娩时宜

## &lt;&lt;孕产妇生活宜忌专家忠告&gt;&gt;

吃的食物 产后头几天的饮食宜怎样安排 产褥期宜补充的营养素 产褥期宜选择的食物 产妇不宜过多滋补 产后宜特别注意补充蛋白质、铁、钙 乳母为何宜注意摄入维生素A 产妇宜多食用有益新生儿健脑的食物 乳母宜吃的有利哺乳的饮食 产妇在“月子”里宜吃蔬菜和水果 产妇宜食用桂圆、山楂 产妇吃鸡蛋宜适量 产妇食红糖宜适量 乳母不要吃巧克力 乳母忌饮用麦乳精 产后吃水果宜注意的事项 产妇在产褥期忌过食辛辣、冷饮、茶水 乳母忌吸烟、喝酒 产妇在分娩后3个月内宜控制食用味精 产妇不宜盲目节食 产妇宜怎样选择药膳 产妇在产褥期发生不适时宜吃的食物 产妇乳汁不足宜采用的催奶饮食 产妇消化不良的饮食调理 产妇精血亏虚宜选用的食物 产妇阴虚火旺者宜选用的食物 产后阳气虚弱者宜选用的食物 产妇生活保健宜知 什么是产褥期宜知 产后的正常现象宜知 产后体形变化宜知 产后恢复宜分为几个阶段 产妇何时宜下床活动 产妇在医院宜住多长时间 宜为产妇创造一个良好的休息条件 产妇居室宜多开窗敞门 产妇为什么不宜睡弹簧床 月子里产妇宜怎样卧床休息 产妇坐月子宜适当出屋活动 产妇在月子里穿衣服宜注意的问题 产妇戴乳罩宜注意的问题 产妇紧腹束腰宜忌 产妇宜怎样注意产褥卫生 产妇宜坚持刷牙 产妇宜科学洗头 月子中产妇宜照常梳头 产妇宜怎样洗澡 产妇宜多用热水泡脚 产后宜注意护理会阴 产妇产后宜及时排尿 产妇宜怎样对待出汗 产妇宜注意观察恶露是否正常 产妇宜做哪些运动有利于子宫复旧 产妇宜注意劳逸结合 哺乳期宜注意保护乳房 产后奶胀宜怎么办 宜预防产后乳房下垂 产后恢复体形美宜注意的问题 产妇宜如何参加锻炼 剖宫产的产妇宜参加哪些锻炼 产妇宜预防产后肥胖 产妇不宜浓妆艳抹 产后读书看报、看电视宜注意的问题 产妇吹电风扇用空调宜注意适当 产褥期不宜过性生活 宜注意纠正分娩后妇女的性冷淡 会阴切开的产妇会影响性生活吗 产后什么时候来月经为宜 产妇宜怎样避孕 产后什么时候放宫内节育环为宜 产后什么时候宜做绝育手术 产后42天宜做产后检查

## <<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

### 章节摘录

书摘孕妇需要增加营养 孕妇之所以需要增加营养,其意义在于以下几个方面: 保证孕妇的身体健康; 保证胎儿的正常生长发育; 有利于产后哺乳婴儿; 有利于分娩和产后身体恢复。

孕妇到分娩前比孕前体重约增加9~13.5千克。

这些体重的增加,要以孕妇的饮食为来源。

孕妇所需的热量比正常的妇女约高25%,以维持自己的代谢和胎儿生长发育需要,还要为分娩、哺乳期的消耗做好准备。

孕妇的营养好坏,直接影响胎儿的发育和健康。

缺乏蛋白质、维生素、微量元素可能影响胎儿脑细胞的数量,这与出生后的智力发育有着密切关系。

孕妇营养缺乏还会发生流产、早产、死胎,并且也是胎儿发育不良、畸形、低体重,新生儿发宿率及死亡率高的原因之一。

孕妇营养不良,就不能为婴儿出生后哺乳打下基础,结果会造成无乳或母乳不足,使婴儿发育直接受到影响,出现发育不良。

孕妇营养不足,身体虚弱会给分娩带来困难,出现难产或延长分娩时间,同时分娩后产妇的身体恢复也会受到很大影响。

由此可见,孕妇注意饮食营养,是保证本身健康和后代正常发育的必要条件,也是实现优生优育,提高人口素质的重要措。

P2

## <<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

### 编辑推荐

《孕产妇生活宜忌专家忠告》特别注重读物的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的宣教文风，力求在轻松的语言氛围中传递优生、优生、优教的科学知识和道理，并为广大父母所接受。

《孕产妇生活宜忌专家忠告》在内容选择、语言修饰、插图编排等方面都做了许多努力和尝试，期望把专业知识转化成读者喜闻乐见的形式，令读者在轻松愉悦的阅读中，了解新知识，掌握新技能。

<<孕产妇生活宜忌专家忠告>>

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>