

<<图解孕产知识速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<图解孕产知识速查宝典>>

13位ISBN编号：9787510106460

10位ISBN编号：751010646X

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：王艳琴

页数：212

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>

<<图解孕产知识速查宝典>>

内容概要

本书由著名妇产科专家编写,科学性与实用性并重、知识体系完整、内容通俗实用。

孕妈妈想知、须知以及准爸爸必知、须做的重要事宜,都能迅速查到。

全面:包括孕前、孕期、分娩及产后知识,面面俱到。

通俗:实用易懂,避免长篇大论占去篇幅。

易查:根据科学分期、按照专题分类,快速查阅孕期大事小节。

宜读:版面美观简明,携带轻便,知识点完备,可随时翻阅。

<<图解孕产知识速查宝典>>

作者简介

王艳琴，清华大学附属医院妇产中心副主任，从事妇产科临床工作20余年，一线著名专家，妇产科工作领域的骨干中坚力量。

北京医科大学妇产科临床硕士，长期着力于优生优孕工作的开展，有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实施陪伴分娩，推行无痛技术在妇

<<图解孕产知识速查宝典>>

书籍目录

孕前篇：预约健康的宝贝 一 孕前应了解的知识 二 如何怀上健康的胎儿 三 孕前检查与疾病防治
四 需要延缓受孕的情况 五 慢性病患者谨慎怀孕 六 怎样判断你怀孕了孕早期篇：小心翼翼呵护
宝宝 一 孕早期母体与胎儿状况 二 计算预产期 三 产前检查 四 产前诊断 五 孕早期饮食与营养
六 孕早期营养食谱 七 孕早期保健 八 谨防流产 九 孕早期身体不适的防治 十 孕早期呕吐的食
疗方案 十一 谨慎用药 十二 做个靓丽准妈妈 十三 孕期运动 十四 孕早期的性生活 十五 准爸爸
课堂 十六 孕早期胎教课孕中期篇：与宝宝幸福互动 一 孕中期母体与胎儿状况 二 孕中期的饮食
三 孕中期营养食谱 四 孕中期身体不适的防治 五 孕期贫血的食疗方案 六 孕中期应控制体重
七 乳房护理 八 孕妈妈的衣着 九 准备宝宝用品 十 孕中期性生活 十一 准爸爸课堂 十二 孕中期
胎教课孕晚期篇：信心满怀期待宝宝 一 孕晚期母体与胎儿状况 二 孕晚期的饮食 三 孕晚期营养
食谱 四 孕晚期身体不适的防治 五 妊娠高血压综合征 六 孕期糖尿病的食疗方案 七 孕晚期的几
种危险情况 八 孕晚期的性生活 九 准爸爸课堂 十 孕晚期的胎教课分娩篇：痛楚的幸福 一 有
关分娩 二 自然产和剖宫产 三 其他分娩方式 四 异常分娩 五 临产准备 六 分娩三产程 七 准爸
爸课堂产后篇：悉心护理快速康复 一 产后妈妈的饮食营养 二 产后下奶食谱 三 母乳哺育很关键
四 日常生活护理 五 产后常见疾病的防治 六 恢复完美身材有计划 七 产后的性生活

<<图解孕产知识速查宝典>>

章节摘录

十 孕早期呕吐的食疗方案1.孕期呕吐的原因 孕吐多发生在受孕后40天至3个月的这段时间，最突出的症状为胸闷不适、恶心呕吐、头眩体倦等，一般会在短期内自行消失。

但有的孕妈妈呕吐状况比较严重，完全不能进食，甚至造成水电解质紊乱及代谢障碍，也称为怀孕恶阻。

孕吐被认为是母体为保护胎宝宝，对毒素以及有害食品所做出的自然反应，尤其是在至关重要的头几个月。

怀孕后体内激素的变化是引起孕吐的另一个原因。

人体绒毛膜促性腺激素在怀孕头6周迅速升高，在第8~10周时达到顶峰，然后在第12周时回落。

这也正是孕吐的规律。

另外，黄体酮的变化也是引发孕吐的一个因素。

它的含量在孕早期剧增，因此可以让肌肉和韧带变得松弛以便为分娩做好准备。

此外，黄体酮的增加也令消化系统速度减缓，因此会引起反胃，这是孕吐的一种表现。

2.如何调理孕期呕吐 据最新研究显示，饮食对孕吐也有一定的影响，如果食物中多含肉类或糖分，孕吐的情况就会比较严重。

相反如果多吃谷物和豆类食品，症状就会轻很多。

以下10种方法可以避免孕妈妈呕吐，或是将呕吐症状减轻到最低。

(1)充分休息。

压力过大，很可能会加剧呕吐症状。

(2)早晨少量地吃些东西。

在胃里留存一些食物，能防止恶心呕吐。

(3)不要过长时间呆在电脑或电视前面。

屏幕上无法察觉的快速闪烁，会加重呕吐症状。

(4)加强锻炼。

特别在怀孕早期适当地进行锻炼也能减轻呕吐。

(5)喝水时加些苹果汁和蜂蜜，有助于保护胃。

(6)吃些苹果酱。

它能缓解胃肠不适，驱走呕吐症状。

(7)吃一些梨或橘子。

(8)吃一个烘烤过的土豆，或早餐吃根香蕉。

香蕉里含有钾，也能抑制呕吐。

(9)穿着尽量舒适。

腰部太紧的服装会加剧呕吐。

(10)服用儿童维生素代替产前维生素。

这种维生素更容易消化，不会产生饱腹感。

3.减轻呕吐的食物有哪些 姜虽属燥热性食物，但也是改善呕吐症状的天然食材，所以煮菜时放一些姜，可减缓孕吐，但是千万不要过量摄取。

其他可以抑制孕吐的食材还有牛奶、谷类、蔬菜、水果、海产品、富含蛋白质的食品等。

4.缓解孕吐的食谱 (1)陈皮卤牛肉原料 瘦牛肉、酱油、陈皮、葱、姜、糖、酱油、水(2大匙)。

制作过程 把陈皮用水稍微泡软，葱洗净切断 牛肉洗净切成薄片，加酱油拌匀，腌10分钟； 将腌好的牛肉一片一片放到热油里，油炸到稍干一些； 把陈皮、葱、姜先爆香，然后加入酱油、糖、水和牛肉稍炒一下； 把牛肉取出，放入拌好的卤料，即陈皮、葱、姜、酱油、糖，炖至卤汁变干，即可食用。

功效 瘦肉类含有丰富的B族维生素，可助减轻怀孕早期的呕吐症状，还可减轻精神疲劳等不适。

姜和陈皮也有助于减轻孕妈妈的恶心感。

(2)烤全麦三明治原料 全麦面包1个，起司粉、葡萄干、杏仁片、核桃、樱桃、葡萄酱等适量。

<<图解孕产知识速查宝典>>

制作过程 把全麦面包放在烤箱里稍烤一下，取出切成4小块；在表面上抹上一层葡萄酱，然后把葡萄干、核桃、杏仁片和樱桃放在上面，再撒上起司粉即成。

功效 葡萄干、核桃及烤过的土司都有止吐作用，起司粉中富含的B族维生素还可减轻孕妈妈的烦躁情绪，也有助于减轻孕吐。

(3)椰汁奶糊原料 椰汁1杯、鲜奶2杯、白糖200克、栗粉5汤匙、红枣3枚、清水3杯。

制作过程 把红枣去核，椰汁和栗粉成浆；把白糖、鲜奶、红枣一起煮开，慢慢地加入栗粉浆；不停地搅拌成糊状，一直到开，然后盛入碗中即可食用。

功效 怀孕后本应增加营养素摄取，可孕吐常常会影响孕妈妈对营养的吸收，而富有蛋白质和高热量的椰汁奶糊可帮助孕早期的妈妈吸收营养。

(4)白萝卜炖羊肉原料 白萝卜1根、羊肉500克、葱、姜、酱油、料酒、盐、糖、植物油、香油各适量。

制作过程 将羊肉洗净，切成块，用沸水焯一下捞出，沥干水分；同样将萝卜也切成块，用沸水焯一下捞出。

锅中放油烧至七成热时，放糖，用铲子不断地搅拌至糖冒泡时放入羊肉翻炒。

待肉均匀上色后，放酱油、葱段、姜片、大料，盖锅盖炖5分钟后放入温水，煮沸后，放料酒，改为小火慢炖。

待肉八成熟时，将萝卜倒入锅内，并放盐，将肉和萝卜一同炖至烂熟，出锅前放入香油即可。

功效 羊肉较牛肉的肉质要细嫩，容易消化，高蛋白、低脂肪、含磷脂多，较猪肉和牛肉的脂肪含量都要少。

而且羊肉富含锌，可以缓解准妈妈的孕吐状况。

(5)橙味南瓜羹原料 橙子1个、南瓜300g、冰糖30g。

制作过程 橙子清洗干净，切成碎粒。

南瓜洗净去皮，切成小块；切好的橙子粒及冰糖放入小煮锅中，再加入800ml冷水，大火煮开后，转中火继续熬煮30分钟；将切好的南瓜块放入煮锅中，转大火煮滚后继续煮至南瓜熟软即可。

功效 橙味南瓜羹可以缓解孕吐。

对早孕反应引起的恶心、呕吐有很好的缓解作用。

<<图解孕产知识速查宝典>>

编辑推荐

《图解孕产知识宝典》多位妇产保健专家编写，准妈妈身边的“咨询专家”组。

《图解孕产知识宝典》融合最新妇产科医学知识，符合中国女性的生育特点和医疗现状。

<<图解孕产知识速查宝典>>

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>