

《孕前孕产保健全书》

图书基本信息

书名：《孕前孕产保健全书》

13位ISBN编号：9787538153255

10位ISBN编号：753815325X

出版时间：2008-7

出版社：余茂基 辽宁科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：余茂基

页数：345

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕前孕产保健全书》

前言

如何生出一个健康、聪明的宝宝是每个父母所期盼的，健康、快度过孕期这漫长的280天是每个准妈妈及其家属非常关心的。怎行孕前的各种准备、孕期应该注意哪些问题、如何做好孕期保健、时应该怎么做、产后要注意哪些问题等，都是孕产妇想要了解的。我们组织有关专家，编写了《孕前孕产保健全书》。本书分四部分内容，第一章为孕前准备，分别介绍了准爸爸、准妈妈日常生活应该注意的事项以及各种疾病对怀孕的影响等，包括能“智优宝宝”的方法，优生的受孕时间、地点等。第二章为孕期，分专题介绍了孕期生活宜忌、妊娠并发症的防治及临产准备等，介绍了准妈妈十月怀胎中应注意和要做到的事情，按怀孕的月份了胎儿情况、孕妈妈身体变化、日常生活注意事项、胎教方法和营养指导等。第三章为产后保健，介绍了应对产后各种不适的方产后快速恢复体力的运动疗法以及产后健美方法。第四章为与宝起坐月子，介绍了宝宝身体各部位情况及生理指标、母乳喂养方宝宝护理方法等。全书内容实用，语言通俗，图文并茂，附有精孕期、产后保健体操图。

《孕前孕产保健全书》

内容概要

《孕前孕产保健全书》分四部分内容，第一章为孕前准备，分别介绍了准爸爸、准妈妈日常生活应该注意的事项以及各种疾病对怀孕的影响等，包括能“智优宝宝”的方法，优生的受孕时间、地点等。第二章为孕期，分专题介绍了孕期生活宜忌、妊娠并发症的防治及临产准备等，介绍了准妈妈十月怀胎中应注意和要做到的事情，按怀孕的月份了胎儿情况、孕妈妈身体变化、日常生活注意事项、胎教方法和营养指导等。第三章为产后保健，介绍了应对产后各种不适的方产后快速恢复体力的运动疗法以及产后健美方法。第四章为与宝起坐月子，介绍了宝宝身体各部位情况及生理指标、母乳喂养方宝宝护理方法等。全书内容实用，语言通俗，图文并茂，附有精孕期、产后保健体操图。

《孕前孕产保健全书》

作者简介

余茂基，出生于中医世家，早年毕业于江西中医学院，长期致力于中医经络理论的实践与研究。已出版专著：《实用针灸疗法大全》、《古代针灸医案释按》、《周氏经络大全注释》、《经络疗法与美容》、《徒手治百病》、《瓜果蔬菜治百病》、《进补百问》。在海内外各类专业刊物上发表经络研究学术论文及科普医学文章50余篇。参加全国及省、市级针灸学术交流会并宣读论文20余次，还作为特邀代表参加“全国中医学院腧穴标准化方案暨腧穴研讨会”。

《孕前孕产保健全书》

书籍目录

第一章 孕前准备
一、准爸爸日常生活宜忌
1 不宜穿牛仔裤
2 不洗桑拿浴
3 不熬夜
4 慎用手机
5 慎用笔记本电脑
6 不接触放射线
7 不要久坐不动
8 戒烟
9 限酒
10 禁饮可乐型饮料
11 补锌、硒
12 保持良好心态
13 不要趴着睡觉
14 孕前3个月避免服药
二、治愈疾病再生育
1 精子计数低下
2 精子活力低下
3 慢性前列腺炎
4 男性不育症
三、准妈妈日常生活宜忌
1 避免x线检查
2 避免操作计算机时间过长
3 避免铅毒
4 戒烟
5 禁酒
6 禁饮咖啡
7 养宠物需谨慎
8 保持良好心态
9 不宜久坐
10 喝饮用水
11 远离食品添加剂
12 不吃罐头食品
13 不要过食胡萝卜
14 避开不宜受孕时间
15 避开不宜受孕地点
16 避开不宜受孕气候
17 避开不宜受孕情绪
18 六种方法可生出“智优宝宝”
19 避开不宜性交时间
20 根据子宫位置决定性交体位
21 最容易受孕的时间
四、治愈疾病再怀孕
1 痛经
2 贫血
3 乙型肝炎
4 高血压
5 甲状腺功能亢进
6 甲状腺功能低下
7 口腔疾病
8 不孕症
第二章 孕前保健
一、警惕孕期症状
1 出血
2 发热
3 瘙痒
4 浮肿
5 疼痛
二、孕期生活注意事项
1 禁烟
2 禁酒
3 不宜多吃动物肝脏
4 勿食有堕胎作用的食物
5 少吃肉类、白糖、黄油
6 勿饮浓茶
7 不吃水果罐头
8 不吃火锅
9 少饮咖啡
10 少吃鱼肝油和钙片
11 不宜多吃荔枝
12 不宜多吃柑橘
13 不宜多吃菠菜
14 不宜多吃油条
15 不宜多吃冷饮
16 不宜多吃山楂
17 勿长期服用维生素
18 慎用电热毯
19 不涂指甲油
20 禁洗桑拿及盆浴
21 不宜接触汽油
22 手机对胎儿脑组织有损害
23 孕妇美容要慎重
24 请拿掉地毯
25 洗澡水温不宜过高
26 避免病毒感染
27 避免药物、毒物
28 避免噪声
29 孕期多听音乐
30 多喝水
31 饭前吃水果……
第三章 产后保健
第四章 与宝宝一同坐月子结束语

章节摘录

第一章 孕前准备你们决定“创造”一个小宝宝，我真为你们高兴，宝宝是“爱情的结晶”，是你们亲密合作、共同创造的精美作品。在活泼可爱、形似蝌蚪的精子幸福地钻进卵子的那一刻起，孕育生命的历程就正式开始了。在这庄严而神圣的一瞬间，精子和卵子的质量在很大程度上就已经决定了宝宝的“质量”。这就是我们所说的“先天”因素。为了保证具备最佳的“先天”因素，你们一定要做好准备再怀孕。首先要注意饮食营养，特别是微量元素绝对不能缺乏。做丈夫的要多吃花生、芝麻、鳕鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌元素的食物，有助于形成优良的精子。还要停用一切药物，避免使用吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等药物，以免影响精子和卵子的受精能力。含有雌激素的护肤品也不能使用。如果婚后你们是采用口服避孕药物避孕，那么赶快停药，因为停药后6个月才可怀孕。这6个月间，可使用避孕套避孕。如果您正在减肥，请赶快停止。如果您现在十分消瘦，赶快采取“增肥”措施。要知道，让身体保持一定量的脂肪，对宝宝和您自己都会大有好处。否则，不仅不利于受孕，还会增加宝宝在出生后第一年患呼吸道疾病或腹泻的几率，对孕妇来说，容易并发妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病。

后记

好了，一眨眼，您的宝宝已经度过新生儿期。从明天开始，也就是宝宝出生第29天起，宝宝就要进入了婴儿期了。您与宝宝共同度过了28天，这28天对于宝宝来说，获得了生命，并且度过了关键的新生儿期。对于您来说，经历了惊心动魄的母亲升级亲身体验，让您饱尝了撕心裂肺的疼痛和脱胎换骨的历程，同时享受到宝宝吮吸乳房的快感以及从未有过的牵肠挂肚的感觉。总而言之一句话，痛并快乐着！在此，我祝愿你们母子（女）快快乐乐、健健康康、顺顺利利、平平安安，男的成“龙”，女的成“凤”，快快成长，都成为国家的栋梁之材。当然，我们不能忽视了“龙”“凤”的爸爸当初立下的不朽功勋。“种瓜得瓜，种豆得豆”终究是颠扑不破的真理。再见了，“龙”“凤”的爸爸妈妈！

《孕前孕产保健全书》

编辑推荐

《孕前孕产保健全书》由辽宁科学技术出版社出版。

《孕前孕产保健全书》

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：www.tushu000.com