

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 图书基本信息

书名：《孕妇产妇婴儿300忌》

13位ISBN编号：9787509151556

10位ISBN编号：7509151554

出版时间：2011-10

出版社：人民军医

作者：王丽茹//李兴春

页数：287

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](http://www.tushu000.com)

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 内容概要

《孕妇产妇婴儿300忌(第5版)》从预防出生缺陷、实现优生优育出发,介绍了孕产妇在孕前、孕中、产前、产后以及在婴儿养育过程中应注意和禁忌的问题。《孕妇产妇婴儿300忌(第5版)》内容涉及饮食、起居、工作、生活、喂养、保健和防病用药等各个方面不宜和禁忌的科学知识,以纠正人们在日常生活中的一些错误认识 and 不当做法。在第5版修订中,特别增补了近几年来一些新的科学知识,使《孕妇产妇婴儿300忌(第5版)》更具有指导性和实用性。《孕妇产妇婴儿300忌(第5版)》通俗易懂,是军医出版社长销、畅销书之一,适于育龄夫妇、年轻父母和妇幼保健人员阅读参考。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 书籍目录

第一部分 孕妇禁忌一、准孕禁忌二、孕妇饮食禁忌三、日常生活禁忌四、心理禁忌五、保健禁忌第二  
部分 产妇禁忌一、分娩禁忌二、恢复期禁忌三、产妇饮食禁忌四、防病用药禁忌第三部分 婴儿禁忌  
一、婴儿喂养禁忌二、生活护理禁忌三、教育训练禁忌四、防病用药禁忌

## 章节摘录

版权页：插图：孕妇的膳食宜合理、科学，做到膳食营养平衡，满足孕妇自身和胎儿生长发育摄取足够的营养物质的需要。为此，孕妇忌长期过食高脂肪、高糖类、高蛋白、多盐饮食。（1）忌长期食用高脂肪饮食。孕妇由于肠道吸收脂肪的功能增强，血脂相应升高，体内脂肪的贮存也增多。但是，妊娠期能量消耗较多，使糖类的贮备减少，这对分解脂肪不利，因而常因氧化不足产生酮体，使酮血症倾向增多，孕妇可出现尿中酮体、严重脱水、头昏、恶心、呕吐等症状。美国医学家研究发现，在孕期高脂肪膳食的妇女，可增加其婴儿以后患生殖系统癌症的机会。医学专家指出，脂肪本身不会致癌，但长期多吃高脂肪食物会使大肠内的胆酸和胆固醇浓度增加，这些物质的蓄积能诱发结肠癌。同时，高脂肪食物可增加催乳激素的合成，促使发生乳腺癌，这对母婴都不利。（2）忌长期食高糖类饮食。糖类是热能的主要来源，对人体健康必不可少。它是构成细胞和细胞核的重要成分，也是构成软骨、骨骼等其他组织的成分。孕妇适当摄取糖类食物有助于母体健康与胎儿的正常发育。但是，如果孕妇长期高糖饮食，会生出体重过高婴儿，而且胎儿先天畸形的发生率、孕妇出现妊娠高血压综合征的机会或需要做剖宫产的概率都高出正常合理饮食的孕妇。另一方面，孕妇在妊娠期肾排糖功能有不同程度的降低，如果血糖过高则会加重孕妇的肾脏负担，不利孕期保健。因此，摄入过多的糖类会降低人体的免疫力，使孕妇的抗病力降低，容易受细菌、病毒感染，不利于优生。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 编辑推荐

《孕妇产妇婴儿300忌(第5版)》军医版长销、畅销书之一，累计发行150000余册。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 精彩短评

- 1、给即将当妈妈的人更多做好更多的准备！
- 2、很不错，里面什么该吃不该吃，怎么做法都有，很值得购买，家庭备一本不错。推荐个
- 3、给姐姐看，说还行
- 4、如题，书编的也太没质量了
- 5、原来当个妈妈这么不容易啊，生活中有好多陋习都要改掉了，值得一看
- 6、书本不错，内容很实用
- 7、书的内容很一般，有些东拼西凑的感觉。不过读一读也是无妨的，多注意一些毕竟是没有坏处的。另外，如果书中提到的一些问题能配合图片来说明的话就更好的了。书有些厚，拿着不是很方便。
- 8、内容详实，参考性很强，专业性也很强。
- 9、这书不错，推荐即将当爸妈的看看
- 10、内容丰富，可以了解到很多东西
- 11、虽然我没有看过，但是老婆和岳母看了说挺实用的。不过上面某些说法，老婆跟提到后我有点不大赞同就是了。纸质呢还是不错的，个人判断肯定是正品，不是盗版了。
- 12、不错的书，简洁
- 13、很实用，可以了解很多知识禁忌
- 14、很多禁忌呢，，，，还好吧，，，，如果加些图会更好
- 15、书很好，很喜欢，和书店里的一样1
- 16、比较实用，内容较多，是孕妇的好帮手！~
- 17、很有针对性地总结出孕产过程中应该注意的问题 很有提示意义.
- 18、经常翻看可及时提醒孕妇生活中需注意的细节!
- 19、值得准妈妈们一读！
- 20、一个星期才送到~~
- 21、时代变了，现在的孩子都娇气，这本书送朋友应该派的上用场，一口气买了不同种的三本，希望能静心看看
- 22、写的东西太多太杂，有的东西前后矛盾。
- 23、一般般 没什么特别感觉

# 《孕妇产妇婴儿300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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)