

《怀孕·安产·月子宜忌》

图书基本信息

书名：《怀孕·安产·月子宜忌》

13位ISBN编号：9787510109751

10位ISBN编号：7510109752

出版时间：2011-11

出版社：中国人口出版社

作者：王琪

页数：175

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

《怀孕·安产·月子宜忌》

内容概要

《怀孕·安产·月子宜忌》

作者简介

王琪

国家“十五”科研攻关项目负责人

中华医学会、北京医学会专家库成员

北京妇产医院主任医师、教授

北京市孕产期保健技术专家指导组成员

北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家

全国妊娠高血压疾病学组成员

书籍目录

第一章 幸福孕程的百日准备

- 孕前营养调理
 - 多吃富含维生素和蛋白质的食品
 - 食用棉子油
 - 吃高盐、辛辣的食品
- 孕前3个月补充叶酸
- 饮酒和酒精类饮料
- 吃各类腌制和深加工食品
- 孕前生活料理
 - 选择受孕良辰
 - 备孕时用洗涤剂
 - 服用一些药物
- 打造良好的居住环境
 - 接触各类有害物质
 - 养各种宠物
- 孕前运动要点
 - 制订一套夫妻双方健身计划
 - 做过于激烈的运动
 - 做瑜伽练习
 - 进行增强肌肉的锻炼
- 孕前女性久坐
 - 进行冒险类运动
- 孕前心理调适
 - 保持乐观开朗的心情
 - 生气或者发怒
 - 过多担心和忧虑
 - 保持情绪稳定
 - 压力过大，过度疲劳
 - 抑郁和情绪低沉
- 孕前胎教方法
 - 为胎宝宝创造有益的“宫内”环境
 - 胎教从妊娠后才开始
 - 认为胎教是妈妈一个人的事情
- 孕前不适调理与检查要点
 - 进行全面的身体检查
 - 患有贫血的女性受孕
 - 患有各类妇科疾病的女性怀孕
 - 进行牙齿检查和洗牙
 - 患各种器官疾病和血液病的女性怀孕
 - 长期服用避孕药的女性怀孕

第二章 妊娠1个月 终于有了宝宝

- 孕1月营养调理
 - 怀孕女性补充叶酸
 - 吃黑木耳
 - 过多吃酸味食物
 - 多吃蔬菜

食用桂圆和山楂
喝含咖啡因的饮料
孕1月生活料理
确定怀孕后先推算自己的
预产期
吸烟或处于吸烟的环境
用加湿器
按时休息，保证睡眠
孕早期性生活
洗热水澡、蒸桑拿
孕1月运动要点
进行合理、规律的运动
做过于剧烈的运动
做水下运动
运动前进行热身和放松活动
骑自行车外出
运动过快
孕1月心理调适
做好当妈妈的心理准备
心情过度紧张
过分惊喜
保持豁达开朗的心情
把怀孕当“儿戏”
出现“厌恶心理”
孕1月胎教方法
为胎宝宝制订一份详细的胎教计划
接触暴力、噪音环境
选择胎教音乐
孕1月不适调理与检查要点
到医院做检查方可确定怀孕
感冒发烧硬扛
做B超检查
适当采用穴位按摩法缓解孕吐
宫外孕未能及时发现
接触有害物质

第三章 妊娠2个月 孕吐反应剧烈期

第四章 妊娠3个月 感觉到小生命在成长

第五章 妊娠4个月 进入舒畅稳定期

第六章 妊娠5个月 每天都有新惊喜

第七章 妊娠6个月 胎宝宝更加活跃了

第八章 妊娠7个月 胎教总动员

第九章 妊娠8个月 胎宝宝日益活跃

第十章 妊娠9个月 “孕”味十足的准妈妈

第十一章 妊娠10个月 终于要迎来宝宝的降生

第十二章 细心护理，安坐月子

章节摘录

版权页：插图：通常，女性在怀孕后对使用药物很慎重，但对怀孕之前用药就不那么重视了。特别需要指出的是，人们对男性在孕前用药更是不注意。在此要郑重警告夫妻双方，在怀孕之前也应该慎用药物。要尽量避免使用吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、环丙沙星、酮康唑等药物，以免影响卵子的受精能力；如果长期采用药物避孕工具（如避孕膜）和口服避孕药物，应在停用药后6个月再怀孕；孕前3个月夫妻双方都要慎用药物，包括不使用含雌激素的护肤品。创造良好的居住环境居住环境会直接影响着人的心情和生理状态，处于良好的居住环境中能够让人身心愉悦，从而达到优生优育的目的。所以，打造一个良好的居住环境很有必要。首先，要注重房间的采光，通向和朝向；其次，要注重居住环境的色彩搭配；最后，居住的环境一定要干净、安静，远离噪音和污染，同时还要能保持一定的温度。总之，如果打算怀孕，就要尽量创造良好的条件，让你处于一个自我感觉最为舒适、安全的环境中。接触各类有害物质备孕期夫妻工作时如果处于有较多有害物质的环境中，各种各样的有害物质不仅会影响自己的身体健康，同时也会影响胎宝宝的生长发育，是诱发胎宝宝畸形的重要因素。孕前接触有害物质如放射线、铅、镉、汞等的人，应注意检查体内有害物质是否超过正常标准，如有超标，应离开此类工作一段时间，身体各项指标值正常后再受孕。养各种宠物很多女性喜欢在家中养猫、狗等宠物。但是如果准备怀孕的话，就要尽快将宠物暂时寄养或者赠送给他人，因为宠物可能会对即将到来的宝宝产生巨大的危害。猫和狗等宠物的皮毛上经常携带一种寄生虫——弓形虫，这种寄生虫用肉眼是看不到的，但是却能在你和宠物的接触中不知不觉传染到人体内。然后，经过血液传染给你的胎宝宝。弓形虫感染会造成胎宝宝的畸形、无脊柱和脑损伤，所以即使自家的宠物卫生条件好，也应慎养。

《怀孕·安产·月子宜忌》

编辑推荐

《怀孕·安产·月子宜忌》

精彩短评

- 1、书挺好的，速度也快。
- 2、稍显内容单薄了点，很快就看完了。不过还是学了些知识。
- 3、这本书没什么内容，反正，翻了一下，就过了
- 4、一起买了很多关于好孕的书，这本书还算可以，虽然不够细致，但是讲了很多该知道的东西。
- 5、多谢。
- 6、先看了书店的，在网上买还是便宜
- 7、挺好的，简洁。物流也挺快的
- 8、此书对于我来说很及时，挺好
- 9、内容偏少，且纸张不是铜版纸
- 10、不错，可以学到很多知识。
- 11、书不错，适合打算怀孕的和已经怀孕的妈妈
- 12、很全的一本书，值得购买，更像周产日记一样的，遇到问题随手一翻~
- 13、怀孕前，我最大的担心就是对于怀孕、分娩、坐月子的忌讳不清楚，害怕自己的某个小失误给自己和宝宝带来伤害，所以就一直想找一本专门介绍宜忌的书。我理想中的宜忌书应该是详细、生动、操作性强的，同时我还希望书中有精美的图画，让我的孕期生活不那么单调。功夫不负有心人，我在当当网发现了这本《怀孕安产月子宜忌慎》，便买回来看看，觉得很符合自己的要求。书的装帧非常漂亮，插图也很好，内容也丰富，特此推荐给和我一样一直在寻找经典孕产宜忌书的准妈妈们。
- 14、孩子已经出生了，这本书还好吧。
- 15、书刚拿到，感觉还可以
- 16、对于我们这些门外汉来说，是一种指导，让人明白不少这方面的东西。

《怀孕·安产·月子宜忌》

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