

《孕产妇生活宜忌百科》

图书基本信息

书名：《孕产妇生活宜忌百科》

13位ISBN编号：9787543949898

10位ISBN编号：754394989X

出版时间：2011-10

出版社：上海科技文献

作者：陈宝英

页数：301

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

《孕产妇生活宜忌百科》

前言

美好、奇妙的孕育就要开始了，你做好准备了吗？怀孕是每一个女性自豪且难忘的时刻！为什么这样说呢？因为从此你的身体、身份都变了，和你紧密联系在一起的一个萌芽在初级阶段的小胎儿，所以在这整个十月的过程中，陪伴你的可能是很强烈的早孕反应、可能是孕期的各种不适、可能是不便利的生活起居等特殊情况。作为一名即将怀孕的备孕妈妈，请不要心情紧张，也不要皱眉头。我们编写《孕产妇生活宜忌百科》这本书，就是为你的孕期解答困惑和排除各种可能遇到的小麻烦。本书的特色就是简单明了、通俗易懂、知识全面，讲解了孕前准备、孕期护理、分娩指导、产后恢复中最主要的三个方面，其中包括饮食需要注意的地方，每日生活的一些温馨提示，孕期中常见的不适症状的护理与调养，最终就是希望各位孕妈妈能够有一个完美的十月孕程，生育一个健康的小宝宝。怀胎十月，值得期待的280天，《孕产妇生活宜忌百科》就像一位向导体贴地陪伴在你身边了，而你的孕期也将迎来愉悦的过程和美好的结果。

《孕产妇生活宜忌百科》

内容概要

《孕产妇生活宜忌百科》内容简介：美好、奇妙的孕期就要开始了，你做好准备了吗？作为一名即将怀孕的妈妈，不要心情紧张，也不要皱眉头，《孕产妇生活宜忌百科》为准妈妈与新妈妈讲解了孕期最需要掌握宜忌知识。《孕产妇生活宜忌百科》分孕前准备、怀孕初期、怀孕中期、怀孕晚期、分娩阶段、产后康复六大部分，涉及饮食营养、日常保健护理、生活环境等生活的各个方面。相信数位孕产科专家联手为你解答疑问，一定会帮助每位准妈妈安然度过一个完美的孕期，生育一个健康的宝宝。

《孕产妇生活宜忌百科》

作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。1963年毕业于中国医科大学医疗系。曾任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任；首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。现任北京美兆健康体检中心院长；世界卫生组织母婴及妇女保健研究培训合作中心主任；为北京市政府专家顾问团顾问并享受国务院政府特殊津贴。40余年从事医院管理、妇产科保健及妇幼保健工作，为北京市妇幼保健工作的发展作出了突出贡献。主编有《避孕方法知情选择查询与指导宝典》、《妇产医院专家谈妇女保健》、《爱妻宝宝》等百余万字的专业和科普读物，经常到全国各地为广大基层妇女和干部宣讲妇女保健知识，是我国妇女卫生保健工作的推动者。

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

书籍目录

Part 1 孕前准备 饮食与营养宜&忌 储备营养为孕期打基础宜&忌 孕期健康饮食有妙招宜&忌 孕前阶段到底吃什么宜&忌 采购食物应选什么宜&忌 必须要补充的营养素宜&忌 了解维生素的作用宜&忌 为什么要补充叶酸宜&忌 调节饮食拒绝肥胖宜&忌 备孕男性饮食要讲究 保健与护理宜&忌 了解生理周期常识宜&忌 怎么自我掌握排卵期宜&忌 了解宫颈黏液观察法宜&忌 了解孕期各阶段检查宜&忌 孕前检查，备孕父母身体须健康宜&忌 受孕前要调整好生理状况宜&忌 了解遗传与先天病预防知识宜&忌 是药三分毒，孕前用药需注意宜&忌 远离不良生活习惯宜&忌 规律作息，久坐也伤身宜&忌 预防不孕不育症宜&忌 优胜劣汰了解自然流产宜&忌 早孕流产知识要知道宜&忌 了解人工流产宜&忌 了解药物流产 生活与环境宜&忌 十月孕期心理早准备宜&忌 最佳孕育年龄宜&忌 最佳受孕环境宜&忌 最佳受孕月份宜&忌 制定健身运动方针宜&忌 孕前期运动须知宜&忌 养成散步习惯好宜&忌 居室环境大检视宜&忌 “大龄妊娠”生活细节Part 2 怀孕早期 饮食与营养宜&忌 孕初期饮食特点宜&忌 出现早孕反应怎么吃宜&忌 怎样吃好三餐两点宜&忌 上班族孕妈妈饮食须知宜&忌 孕初期呕吐的应对方法宜&忌 亲近酸味食品拒绝“酸儿辣女”宜&忌 怎么样选择孕期小零食宜&忌 为什么要远离油炸食物宜&忌 不可走入“进补”的误区宜&忌 补钙的科学方法宜&忌 补锌、碘的科学方法宜&忌 补铁的科学方法宜&忌 鸡蛋和动物肝的食用宜&忌 怎样预防食物过敏 保健与护理宜&忌 初次怀孕生活注意点宜&忌 各阶段检查，都查些什么宜&忌 推算预产期方法宜&忌 初孕为什么“反应”如此强烈宜&忌 有效应对早孕反应的妙招宜&忌 预防感染避开致畸因素宜&忌 每天不可不防的细节宜&忌 体重自我监测宜&忌 夫妻生活等待“性福” 生活与环境宜&忌 孕初期怎么面对工作中的烦恼宜&忌 怀孕了需要做“全职”吗宜&忌 保持微笑，养胎怡情宜&忌 孕初期调整心理很重要宜&忌 孕期选择服饰与鞋子宜&忌 清理化妆品，添加剂“STOP”宜&忌 如何进行面部保养宜&忌 怎样保养孕期肌肤宜&忌 护肤品选择宜&忌 精神疲倦这样应对宜&忌 家有宠物怎么处理宜&忌 怀孕早期不适合出远门宜&忌 胎教是怎么回事宜&忌 胎教全家都要重视宜&忌 胎教应按部就班进行宜&忌 对话胎教，传递父母的爱Part 3 怀孕中期 饮食与营养宜&忌 孕中期饮食特点宜&忌 孕中期营养均衡细则宜&忌 孕中期应增加营养素需求宜&忌 女性之友，饮水保健宜&忌 火锅好吃，须注意细节宜&忌 低盐、轻味，调料慎用宜&忌 便秘饮食调理宜&忌 胀气饮食调理宜&忌 水肿饮食调理宜&忌 感冒饮食调理宜&忌 贫血饮食调理宜&忌 小腿抽筋饮食调理 保健与护理宜&忌 沐浴洁身，细节不能忘宜&忌 保护牙齿、口腔的方法宜&忌 私密部位，保洁无小事宜&忌 预防感冒方法宜&忌 流鼻血怎么办宜&忌 心慌、胸闷、气促的应对宜&忌 胸口灼热和消化不良宜&忌 轻度对付孕中期妊高征宜&忌 巧妙应付痔疮，消除烦恼宜&忌 便秘从生活习惯调整宜&忌 手脚“抽搐”怎么办宜&忌 适度运动，消除水肿宜&忌 头痛、眩晕怎么办宜&忌 对付孕斑方法宜&忌 消除烦恼的妊娠纹宜&忌 孕期安全用药常识宜&忌 孕中期“性福”生活 生活与环境宜&忌 保持心理平静，自我排解烦恼宜&忌 自我检视，日常细节盘点宜&忌 正确活动，注意自我保护宜&忌 孕妈妈体操，自助运动宜&忌 多到户外做运动宜&忌 胎动，与宝宝对话宜&忌 “孕装美人”一点通宜&忌 内衣要讲究质地宜&忌 选择好胸罩护乳宜&忌 托腹带用不用？怎么用？宜&忌 衣物和被褥宜&忌 靓妆有理，“孕美人”要诀宜&忌 护乳、养胸窍门宜&忌 强化“自然胸罩”，锻炼乳房宜&忌 旅行安全宜&忌 外出乘车宜&忌 意外摔跤，不必过分紧张Part 4 怀孕晚期 饮食与营养宜&忌 孕晚期饮食特点宜&忌 营养均衡，每天吃多少宜&忌 五谷杂粮，给胎儿补营养宜&忌 养成细嚼慢咽好习惯宜&忌 多吃粗粮有益健康宜&忌 水果虽好，也不宜过量宜&忌 健脑益智，给胎儿补脑宜&忌 蔬菜、水果巧吃会吃宜&忌 苹果、柠檬，度孕益友 保健与护理宜&忌 预防早产自我判断法宜&忌 遇到高危妊娠怎么办宜&忌 怀孕晚期的自我监护宜&忌 第二次早孕反应怎么办宜&忌 产检次数要增多宜&忌 孕晚期妊高征这样调养宜&忌 调整情绪，疏导焦虑宜&忌 胎位指的是什么宜&忌 静脉曲张的应对宜&忌 如何矫正臀位宜&忌 应对孕晚期身体疼痛宜&忌 孕晚期容易产生尿失禁宜&忌 手脚麻木的原因 生活与环境宜&忌 心理健康自助宜&忌 安胎自我保健宜&忌 良好睡眠习惯宜&忌 失眠不必烦恼宜&忌 多梦的原因宜&忌 职场减压的N招宜&忌 仰卧综合征释疑宜&忌 盘点整个孕期收获宜&忌 疲倦自我调适宜&忌 如何保护头发宜&忌 保护头发有窍门宜&忌 孕晚期日常起居生活宜&忌 孕晚期孕妈妈居家运动宜&忌 夫妻按摩有利于情感Part 5 分娩阶段 保健与护理宜&忌 准备一些巧克力宜&忌 分娩前饮食禁忌 保健与护理宜&忌 临产要诀，心中有数不紧张宜&忌 分娩前容易被忽视的征兆宜&忌 住院待产，什么时机最好宜&忌 了解待产体检宜&忌 简要了解顺产过程宜&忌 什么是产程宜&忌 牢记临产前三宜三忌宜&忌 剖宫产与顺产的比较宜&忌 如何看待分娩痛苦宜&忌 了解分娩基本常识宜&

忌 遇到难产怎么办宜&忌 预防产期抑郁症宜&忌 过期妊娠怎么办宜&忌 临产前准爸爸须知 生活与环境宜&忌 分娩前进行适当心理保健宜&忌 “乐导”分娩是什么宜&忌 临产前不宜焦虑宜&忌 遇上急产怎么办宜&忌 适度进行分娩练习宜&忌 产房内可能发生的特殊情况宜&忌 准爸爸产前也要准备宜&忌 准爸爸可以参与陪产吗Part 6 产后康复 饮食与营养宜&忌 康复期饮食特点宜&忌 依照康复进程，调整饮食宜&忌 “月子餐”讲究新说宜&忌 应对奶水不足的催乳汤宜&忌 给哺乳营养算算账宜&忌 怎样用饮食方法回乳宜&忌 宝宝口味随妈妈宜&忌 “忌口”习俗新检视宜&忌 每食“美分”有妙招宜&忌 不节食也瘦身的窍门 保健与护理宜&忌 平安度过产褥期宜&忌 产后康复护理细节宜&忌 剖宫产健康康复宜&忌 “坐月子”要动静结合宜&忌 产褥期皮肤保养宜&忌 防脱发和美发宜&忌 “胀奶”轻松应对宜&忌 产后小便滞留怎么办宜&忌 预防产后遗留疼痛宜&忌 产后塑身关键在四周 生活与环境宜&忌 了解初乳宜&忌 母乳喂养最好宜&忌 如何给宝宝哺乳宜&忌 “奶水不足”的应对宜&忌 保持心理健康宜&忌 教你建立亲子情感宜&忌 远离产后抑郁方法宜&忌 调节产后常见症宜&忌 产后生理烦恼的应对宜&忌 了解月经复潮中的困惑宜&忌 产后可以做的几项运动宜&忌 康复期夫妻生活宜&忌 为新手爸爸支招附录 孕期食谱奶汁白菜鸡丝烩菠菜田园小炒黄豆芽蘑菇汤清炒山药拌双耳肉丝芹菜炒干张子姜炒脆藕香菇海带烧黄豆黄焖鸭肝肉末胡萝卜炒毛豆仁香肠炒油菜黄瓜红枣银耳汤柿椒炒玉米葱香孜然排骨清蒸冬瓜熟鸡甜脆银耳盅小米蒸排骨脆皮冬瓜虾仁炒豆腐干贝炒蛋芦笋番茄虾皮烧冬瓜椒油莴笋腐竹什锦沙拉茼蒿猪肝鸡蛋汤玉米排骨汤豆腐虾仁汤海带炖鸡香菇炒菜花

章节摘录

插图：

《孕产妇生活宜忌百科》

编辑推荐

《孕产妇生活宜忌百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

《孕产妇生活宜忌百科》

精彩短评

- 1、 适合准备怀孕和正在怀孕的女士哦~
- 2、 好闷的一本书
- 3、 孕产妇生活宜忌百科
- 4、 正版书不错哦
- 5、 好，不错。东西好

《孕产妇生活宜忌百科》

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