

图书基本信息

书名：<<孕妈妈不可不知的2000个生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787121193811

10位ISBN编号：7121193817

出版时间：2013-3

出版时间：电子工业出版社

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>

书籍目录

上篇孕前准备宜忌 受孕宜忌 受孕时机宜忌 年龄 日期 季节 时间 生理时段 避孕措施 流产 刮宫手术 其他不易受孕的时机 受孕环境宜忌 身体环境 情绪 地点 氛围 天气 工作环境 忌怀孕的疾病 贫血 心脏病 肝脏疾病 肾脏疾病 高血压 糖尿病 结核病 性病 孕前宜做的检查 宜暂缓怀孕的情况 X光照射后 子宫肌瘤术后 剖宫产后 取出节育器后 有过葡萄胎 长期服用某种药物时 患有甲亢时 月经紊乱时 白带异常时 生活不规律时 孕前饮食宜忌 孕前适宜的饮食习惯 孕前禁忌的饮食习惯 孕前宜吃和忌吃的食物 准妈妈宜吃的食物 准妈妈忌吃的食物 准爸爸宜吃的食物 准爸爸忌吃的食物 孕前生活宜忌 运动宜忌 起居宜忌 洗澡 衣着 使用家电 避孕 作息 不宜的起居习惯 其他起居禁忌 防病宜忌 防病宜做的准备 防病禁忌 用药宜注意的情况 用药禁忌 美容宜忌 心理宜忌 中篇孕期280天宜忌 孕期不同阶段饮食宜忌 孕早期 宜吃的食物 忌吃的食物 孕早期饮食习惯宜忌 孕中期 宜吃的食物 忌吃的食物 孕中期饮食习惯宜忌 孕晚期 宜吃的食物 忌吃的食物 孕晚期饮食习惯宜忌 产前 产前宜吃的食物 产前忌吃的食物 剖宫产妈妈饮食宜忌 顺产妈妈饮食宜忌 孕期饮食习惯禁忌 孕期食物选择宜忌 吃蔬菜的宜忌 宜吃的蔬菜 忌吃的蔬菜 吃肉的宜忌 宜吃的肉类 忌吃的肉类 吃肉习惯的宜忌 吃水果的宜忌 宜吃的水果 忌吃的水果 吃水果习惯的宜忌 吃零食的宜忌 宜吃的零食 忌吃的零食 吃零食习惯的宜忌 喝饮品的宜忌 宜选用的饮品 忌选用的饮品 吃鱼的宜忌 宜食用的鱼类 忌食用的鱼类 吃鱼习惯的宜忌 补充营养素的宜忌 补叶酸的宜忌 补铁的宜忌 补钙的宜忌 宜补的其他营养素 忌多吃的调味品 宜吃的坚果 常见健康问题饮食宜忌 妊娠糖尿病饮食宜忌 妊娠糖尿病妈妈的饮食方式 妊娠糖尿病妈妈的食物选择 让宝宝更聪明的饮食宜忌 宜吃的食物 忌吃的食物 过敏体质孕妈妈饮食宜忌 宜吃的食物 忌吃的食物 防晒饮食宜忌 宜吃的食物 忌吃的食物 防便秘宜吃的食物 孕吐宜吃的食物 孕吐时宜吃的食物 孕吐后忌吃的食物 防治妊娠高血压宜吃的食物 祛斑宜吃的食物 缓解产前抑郁宜吃的食物 消除水肿宜吃的食物 孕期生活宜忌 生活、工作的宜忌 睡觉 洗澡、洗头 站立 行走 起床 坐卧 弯腰 上下楼梯 听音乐 聚会娱乐 看电影 办公 衣着 清洁、美容 驱蚊 家务 居室装点 社会活动 运动、出行的宜忌 旅行 坐公交 乘私家车 乘飞机 孕期宜做的运动 孕期忌做的运动 孕妈妈宜做的动作 孕妈妈忌做的动作 运动宜忌 出行的其他宜忌 使用家电的宜忌 手机 空调 照明灯 冰箱 微波炉 电视 电脑 其他禁用的电器 孕期胎教宜忌 音乐胎教宜忌 音乐选择 播放设备选择 胎教细节 聆听方式 怀孕不同阶段宜选用的胎教音乐 不同性格孕妈妈宜选用的胎教音乐 运动胎教宜忌 散步 孕妇瑜伽 游泳 孕妈妈宜做的孕妇操 孕早期宜做的运动胎教 孕中期宜做的运动胎教 孕晚期宜做的运动胎教 语言胎教宜忌 讲话 呼唤 识字 阅读 讲故事 情绪胎教宜忌 孕妈妈情绪宜忌 准爸爸情绪宜忌 面对分娩的情绪宜忌 光照胎教宜忌 环境胎教宜忌 居室环境 自然环境 工作环境 抚摸胎教宜忌 美育胎教宜忌 孕检及防病宜忌 孕检宜忌 保胎宜忌 防病宜忌 视力下降 水肿 抽筋 便秘 痔疮 发烧 胃灼热 泌尿系统疾病 流感 贫血 经常性失眠 牙病 头痛 腰背痛 用药宜忌 用药习惯宜忌 孕期忌用的药物 可能危害孕妇和胎儿的中成药 忌用的西药 忌用的某些外用药物 临产宜忌 各项准备宜忌 物品准备 医院选择 分娩宜忌 下篇产后宜忌 产后饮食宜忌 饮食习惯宜忌 月子宜吃和忌吃的食物 月子宜吃的食物 月子忌吃的食物 下奶宜吃和忌吃的食物 下奶宜吃的食物 下奶忌吃的食物 恢复身体宜吃和忌吃的食物 恢复伤口宜吃的食物 恢复伤口忌吃的食物 排恶露宜吃的食物 排恶露忌吃的食物 产后腹痛宜吃的食物 产后抑郁宜吃的食物 月子生活宜忌 产后衣着宜忌 产后起居宜忌 清洁、盥洗 休息 居室环境 运动、锻炼 防脱发 其他起居宜忌 产后心理宜忌 产后哺乳宜忌 哺乳方法 哺乳安全 产后防病用药宜忌 产后宜防的病 伤口发炎 乳腺炎 腹痛 子宫内膜炎 会阴肿痛 风湿 产后便秘 产后痔疮 产后腰酸背痛 产后恶露不净 产后感冒 产后上火 产褥热 产后贫血 产后小便不利 产后失眠 产后抑郁 产后用药宜忌 服药宜忌 忌用的药物 新生儿养护宜忌 母乳喂养宜忌 哺乳前 哺乳中 哺乳后 人工喂养宜忌 喂养前 喂养中 喂养后 奶瓶选择与奶粉冲调 哺乳原则宜忌 出院前的养护宜忌 宝宝洗澡宜忌 准备 洗澡中 洗澡后 忌洗澡的情况 宝宝睡觉宜忌 夜间睡觉 白天睡觉 宝宝日常护理宜忌 眼、耳、口、鼻、皮肤、臀的护理 洗脸、洗头发 剪指甲 宝宝穿戴宜忌 穿衣 换尿布或纸尿裤 宝宝防病宜忌 室内环境 衣物增减 宝宝用药宜忌 用药 喂药 应对啼哭宜忌 附录 十月怀胎日程 孕期检查时间表 预产期速查表 胎儿大事记

章节摘录

版权页：插图：有规律性抚摸胎教应有规律性，每天2次，在固定的时间进行，这样胎宝宝才能心领神会地在此时间里做出反应。

适当准备抚摸胎宝宝之前，孕妈妈应排空小便，保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。

室内环境要舒适，空气新鲜，温度适宜。

进行抚摸胎教时，如能配合语言胎教和音乐胎教，效果会更好。

动作要轻柔抚摸胎儿的动作要轻柔，不宜用力过度，一般可用双手手指配合轻柔安抚。

时间不要超过10分钟。

适当拍打放松腹部，轻轻拍打、触压胎儿，可以锻炼胎儿肢体肌肉的力量，使胎儿出生后肢体肌肉强健，抬头、翻身、坐、爬、行走等动作都发育比较快。

注意当胎儿出现烦躁不安的时候，要立刻停止刺激，改为轻轻地抚摸，以免发生意外。

准爸爸参与准爸爸应经常隔着肚皮轻轻地抚摸胎宝宝，并协助孕妈妈让胎宝宝进行一些宫内运动，最好是一边抚摸一边与胎宝宝说话，同时告诉宝宝是爸爸在抚摸他。

准爸爸还可以加入到亲子游戏中，一家人一起玩游戏，会让胎宝宝充分感受到家的温馨。

有异常时不宜按摩孕早期及临近预产期不宜进行抚摸胎教。

孕中后期若经常有一阵阵腹壁变硬，可能是不规则的子宫收缩，不宜进行抚摸胎教，以免引起早产。

有腹痛、先兆流产或先兆早产的孕妈妈，不宜进行抚摸胎教，以免发生意外。

曾有过流产、早产、产前出血等不良产史的孕妈妈，也不宜进行抚摸胎教。

美育胎教宜忌让胎宝宝接触色彩色彩对人的视觉影响最大，而且是人的第一感觉，孕妈妈有意识地接触不同的色彩，对胎宝宝来说是一种很好的胎教方式。

孕妈妈可以拿起画笔和调色板，根据自己的心情、喜好，发挥想象，创造出属于自己和胎宝宝的独一无二的缤纷世界。

根据孕期欣赏不同的美术作品孕早期，早孕反应较重，孕妈妈可能疲倦懒言，不思饮食，心情烦躁，此时可重点选择展现大自然美丽风光的风景画和描绘万物姿态的静物画，以平心静气，净化心灵，振奋精神。

孕中期可以选择的范围十分广泛，只要符合美育胎教原则的作品都可以拿来欣赏，尤其可以选择一些需要深入理解其背景和含义的题材画、故事画，从多方面提高孕妈妈的美术欣赏水平。

孕晚期，孕妈妈母爱的感觉愈加强烈，可重点选择一些母子题材的作品，或者是描绘可爱儿童的作品以及家庭生活的温馨画卷。

为宝宝制作小玩具在制作的过程中，不仅可以忘记身体与心理的不适，还能训练孕妈妈的耐心与爱。

如果早孕反应使你非常难受时，可以暂时停止，等身体舒服时再继续。

编辑推荐

《孕妈妈不可不知的2000个生活宜忌》是每个孕妈妈在孕期都会面临很多宜或忌的选择，每个孕妈妈都需要这样一本宜忌书，全面：涵盖孕育过程中的方方面面，一册在手，万事无忧。
实用：每个问题你都可能碰到，在困惑的时候为你指点迷津。
简单：一两句话就能解决一个小问题，这，正是我们要做的。

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>