

<<怀孕分娩坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787506482714

10位ISBN编号：7506482711

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷 编著

页数：359

字数：267000

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>

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 内容概要

怀孕、分娩、坐月子是人生中的大事。本书中，权威专家团队为准妈妈、准爸爸深入浅出地讲解了专业的孕产知识，陪你们一起迎接小天使的到来。

本书全面、系统、科学、生动的讲述，让你有的放矢地了解孕前、孕中、分娩、坐月子的相关问题，陪你度过幸福甜蜜的孕期生活，实现平平安安生宝宝，健康科学坐月子。

在专家细致入微地指导下，你再也不必担心身体和精神上的各种不适带给自身和胎宝宝的危害，你还可以运用科学有效的方法预防疾病和意外的发生，为母婴健康筑起一座坚固的长城。

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 书籍目录

第一篇 孕前准备让你赢在起点  
孕前知识知多少  
春秋受孕好时节  
冬夏两季不宜受孕  
新婚期间怀孕好不好  
避开避孕药的影响期  
情绪不好影响受孕质量  
浪漫旅行，避免受孕  
早产、流产和葡萄胎术后不宜立即受孕  
身体疲劳影响优生  
孕前准妈妈需要做些什么  
知晓女性最佳生育年龄  
孕前及时接种疫苗  
从计划怀孕开始就要注重营养调配  
不要缺乏蛋白质  
提高蛋白质的利用率  
补充叶酸很必要  
认识维生素的重要性  
食物中的维生素来源  
避免摄入反营养物质  
碘是胎宝宝的“智力素”  
含钙丰富的食物不能少  
太瘦做不了好妈妈  
太胖做不了好妈妈  
孕前丈夫需要特别了解的事宜  
了解男性最佳生育年龄  
改善性功能的技巧  
孕前丈夫为何也要注意营养摄入  
丈夫适当补充“活力素”  
男性生殖系统检查  
男性染色体异常检查  
男性精液检查  
孕前男性要远离烟酒  
与准妈妈共担重任  
准爸准妈齐努力  
孕前咨询很重要  
及时进行身体检查  
孕前夫妻一起锻炼身体  
孕前及时沟通很重要  
妊娠也有“天时”  
和谐夫妻感情，助力优生  
孕前备忘录  
孕前要做好充分的心理准备  
及时改变避孕措施  
做好家庭预算

<<怀孕分娩坐月子必读>>

健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：增加热量要适当  
本月不可忽视的饮食细节  
此时不可少叶酸  
胎宝宝需要优质蛋白质  
科学摄入维生素  
紫菜是补碘好帮手  
每周至少吃一次鱼  
要少吃刺激性食物  
水果并非吃得越多越好  
适当喝牛奶  
烹调方法有讲究  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：五彩鸡丝  
准妈妈运动休闲指南  
第二篇 孕1月：开启生命的奇迹  
孕1月日常护理细节  
生活起居无小事  
脚暖则全身暖  
足够睡眠，送给宝宝  
轻松散步  
准妈妈散步需注意的事项  
关爱职场准妈妈  
受孕瞬间的胎教  
音乐唤醒胎宝宝  
音乐胎教的方法  
把“孕”气带到办公室  
准妈妈要告别高跟鞋了  
轻松胎教趣味多  
孕期检查与疾病防护  
准妈妈心理调节不可少  
准妈妈的心理变化知多少  
准妈妈情绪不稳伤害胎宝宝  
准妈妈如何宣泄不良情绪  
“幸孕”到来，妊娠日记帮你进入状态  
准爸爸的陪伴不能少  
理解妻子的情绪波动  
到医院进行早孕检查  
准妈妈如何应对感冒  
孕期发热危害大  
警惕阴道出血  
健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：增加营养莫过量  
本月不可忽视的饮食细节  
如何增进准妈妈的食欲

<<怀孕分娩坐月子必读>>

选择易于消化的食物  
恰当饮食缓解早孕反应  
维生素B6可减轻呕吐  
用中医食疗缓解孕吐  
吃酸性食物要有选择  
准妈妈应多喝石榴汁  
山楂好吃但有害  
增加植物油的摄入  
巧用芝麻补充脂肪  
食用土豆需注意  
孕2月日常护理细节  
第三篇 孕2月：无人能比的骄傲  
好习惯成就好宝宝  
准妈妈成了睡美人  
孕吐是胎宝宝发出“我来了”的信号  
调整生活习惯，缓解孕吐  
用心保护胎宝宝  
优胜劣汰从胚胎开始  
预防意外流产的注意事项  
准妈妈缺硒有危害  
勤洗澡，常洗衣  
外阴清洁有讲究  
准妈妈清洗阴道别太勤  
防辐射服不宜常洗  
告别指甲油  
夏季少用风油精  
准妈妈适合梳短发  
孕早期不宜拔牙  
准妈妈运动休闲指南  
准妈妈看电视的注意事项  
瑜伽肩部练习  
准妈妈心理调节不可少  
害喜让准妈妈易发怒  
为了胎宝宝，不做怒妈妈  
准爸爸是坚强的后盾  
美文静心也适宜——《春》  
关爱职场准妈妈  
减少工作中的辐射  
办公室椅子操  
轻松胎教趣味多  
聆听自然之乐——《春野》  
冥想胎教的妙用  
孕期检查与疾病防护  
进行第一次产前检查  
产前检查，准妈妈有备而来  
检查项目早知道  
进行绒毛细胞检查

<<怀孕分娩坐月子必读>>

头痛难忍巧应对  
适合准妈妈的干果  
少吃桂圆防上火  
孕早期少吃动物肝脏  
准妈妈胃烧灼痛怎么办  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：口蘑烧茄子  
孕3月日常护理细节  
第四篇 孕3月：可爱的胎宝宝  
准妈妈居家安全很重要  
过度静养不可取  
孕期做家务，安全是第一  
框架眼镜适合近视准妈妈  
远离身边的铅污染  
孕期如何选择护肤品  
学会识别护肤品的安全性  
不可忽视电吹风的辐射  
不能过于依赖空调和电风扇  
帮准妈妈挑选合适的内裤  
怎样预防病毒感染  
了解致畸病毒感染的类型  
不要担心流鼻血  
双胞胎妊娠要加倍呵护  
警惕膀胱炎  
高龄准妈妈如何安全度过孕期  
健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：口味要清淡  
不可忽视的饮食细节  
准妈妈需要补铁  
菠菜补铁效果差  
准妈妈不可缺水  
准妈妈不宜全吃素食  
安胎保胎也有食物陷阱  
准妈妈不宜多吃薯片  
孕期吃糖要适度  
腌制的酸性食物害处多  
防止食用易致敏食物  
荔枝好吃，也应适量  
准妈妈不能缺锌  
准妈妈运动休闲指南  
瑜伽，冥想式  
足部保健操  
准妈妈心理调节不可少  
在准爸爸的陪伴下走进大自然  
看展览陶冶情操  
打扮出来的好心情

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

关爱职场准妈妈

上班时如何应对孕吐

孕期也要保持职业形象

工作时，保持舒适的坐姿

工作之余，缓解疲劳

轻松胎教趣味多

听《花之圆舞曲》

抚摩激发胎宝宝的积极性

孕期检查与疾病防护

了解B超的作用

孕期仍有月经需检查

孕期不宜接种的疫苗

不要忘了补钙

维生素不能代替蔬菜

准妈妈最佳一日食谱推荐

健康美食推荐：鱼头豆腐汤

静坐：简单有效的运动方式

健康饮食很重要

孕4月日常护理细节

第五篇 孕4月：胎宝宝有了安全的港湾

了解孕中期注意事宜

制订生活计划表

日常行动，慢中求稳

掌控好上网的时间和频率

准妈妈清爽度夏

准妈妈温暖过冬

孕期秀发的特别护理

帮准妈妈揉揉腹部和腰部

准妈妈肚子小是怎么回事

准妈妈要注意观察分泌物

准妈妈鼻塞怎么办

生理性腹痛莫紧张

腹部瘙痒莫抓挠

腿部抽筋巧防治

准妈妈的乳房护理

如何纠正乳头凹陷

左侧卧睡眠才健康

孕中期安全性生活

准妈妈可以外出旅行了

旅行中避免不自然的震动

坐车正确使用安全带

准妈妈不能长时间开车

孕期开车安全守则

知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求

准妈妈饮食有原则：脂类食物要适量

不可忽视的饮食细节

孕中期及时补钙

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

孕中期补铁是重点  
准妈妈不能缺铜  
拒绝营养过剩  
准妈妈不要贪吃火锅  
警惕营养叠加  
准妈妈要避免“三高”食品  
蛋白质摄取不可过量  
不宜常吃精制食物  
多吃谷类食物好处多  
准妈妈喝水有讲究  
准妈妈不要贪吃冷饮  
准妈妈贫血的食疗方法  
多吃野菜益处多  
适量吃些无花果  
吃绿豆补充赖氨酸  
每顿饭量需均衡  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：胡萝卜牛骨汤  
准妈妈运动休闲指南  
游泳锻炼好处多  
头部按摩有益准妈妈  
准妈妈心理调节不可少  
送上点点滴滴的小惊喜  
畅想胎宝宝的行为举止  
关爱职场准妈妈  
孕期如何面对出差问题  
上下班途中注意安全  
遇到这些情况应暂时停止工作  
轻松胎教趣味多  
童话故事：《天鹅湖》  
快和胎宝宝聊聊天吧  
欧洲民谣：《小星星变奏曲》  
儿童歌曲进行时：《泥娃娃》  
名画欣赏：《划船》  
孕期检查与疾病防护  
孕4月的产前检查  
血清检查很重要  
第六篇 孕5月：淘气宝宝爱游戏  
孕5月日常护理细节  
开始“慢”生活  
确保胎宝宝的安全  
选择胸罩不“小气”  
警惕乘车时的安全隐患  
养成关灯睡觉的习惯  
准妈妈不适合睡软床  
孕5月，依然好梦连连  
注意控制体重

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

根据体重和腹围监测胎宝宝的发育

测量腹围的方法

根据子宫高度监测胎宝宝发育情况

测量宫高的方法

根据胎动和胎心监测胎宝宝发育情况

准爸爸、准妈妈一起记录胎动情况

准妈妈耳鸣怎么办

准妈妈四季着装原则

孕期“养眼”有妙招

尽量远离汽油味

洗衣做饭要小心

远离电热毯

赶走抽筋的好方法

了解羊水检查

准妈妈要远离阴道炎

健康饮食很重要

知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求 177 准妈妈饮食有原则：增加主食和动物性食品

不可忽视的饮食细节

警惕影响胎宝宝脑发育的食物

卵磷脂让宝宝更聪明

食用猪腰要防中毒

促进胎宝宝视力发育的食物

鸡蛋的最佳烹制方法

熟吃西红柿更营养

准妈妈最佳一日食谱推荐

健康美食推荐：椒盐排骨

准妈妈运动休闲指南

开始做骨盆体操 182 室内健身，方便又安全

准妈妈心理调节不可少

亲手制作小玩具

不要过于担心分娩过程

准爸爸要创造良好的家庭氛围

关爱职场准妈妈

上班族准妈妈的饮食调理

轻松胎教趣味多

数字卡片1和2

晒太阳，暖洋洋

讲故事：《豌豆上的公主》

宝宝歌曲：《蜗牛与黄鹂鸟》

儿歌：《数一数》

古典乐曲：《勃兰登堡协奏曲》

了解胎宝宝的心理表达

会工作会休息

孕期检查与疾病防护

孕中期B超检查的目的

胎动异常莫惊慌

贫血准妈妈如何选择补铁口服液

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 第七篇 孕6月：有模有样的好孩子

孕6月日常护理细节

守护胎宝宝的生命之水——羊水

关注心血管系统的变化

专家支招帮你缓解耻骨疼痛

关注准妈妈的异常反应

学会自我保护

尽量不去拥挤的场所

不要独自进行家庭大扫除

不慎跌倒，小题也要大做

厨房要保证通风良好

少用厨房小家电

避免不良性格的影响

孕期应预防肾结石

不必担心胎位经常变化

正确分辨胎心音

教准爸爸听胎心音

如何判断胎心音是否正常

因发热导致的胎动减少

因剧烈外伤导致胎动加快

胎宝宝脐带打结是怎么回事

孕中期的安全性生活体位

帮你远离便秘

静脉曲张巧应对

远离皮肤瘙痒

健康饮食很重要

知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求

准妈妈饮食有原则：多吃野菜更营养

不可忽视的饮食细节

准妈妈专用奶粉不可少

准妈妈只喝鲜奶可不够

准妈妈不宜专喝高钙奶粉

进食时要细嚼慢咽

心脏病准妈妈的饮食调理

妊娠合并糖尿病的饮食调理

胆囊疾病的饮食调理

脂肪肝的饮食调理

饮食调养肾功能

妊娠高血压综合征的饮食调理

高血压准妈妈的食物烹调

准妈妈最佳一日食谱推荐

健康美食推荐：冬瓜海鲜卷

准妈妈运动休闲指南

准妈妈做体操时要注意

胸部体操

孕期电梯体操

准妈妈心理调节不可少

<<怀孕分娩坐月子必读>>

阅读有益身心

平静面对身体的变化

关爱职场准妈妈

对工作要量力而行

孕中期，如何应对拥挤的公交车

孕期检查与疾病防护

重视孕中期每月一次的产前检查

认真对待妊娠期糖尿病检查

定期化验尿蛋白

重视前置胎盘的筛查

第八篇 孕7月：渐入佳境好心情

孕7月日常护理细节

公共场所防撞策略

撞倒后的应对措施

准妈妈在家御寒需谨慎

教你少被蚊虫叮咬

夏季驱蚊有讲究

正确应对妊娠水肿

准妈妈呼吸困难怎么办

如何促进血液循环

准妈妈忌用一次性餐具

陶瓷餐具应慎用

不锈钢餐具莫滥用

彩色餐具易致毒

轻松胎教趣味多

融胎教于家务活动中

准妈妈每天要唱歌

胎宝宝听儿歌

数字卡片3和4

准爸爸与胎宝宝的对话时间

童话故事：《公主的发夹》

健康饮食很重要

知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求

准妈妈饮食有原则：“三高一低”饮食法

不可忽视的饮食细节

孕期早餐更重要

食用栗子有好处

多吃芹菜有益健康

适当多吃补血食物

晚餐后控制水分摄入

有助准妈妈睡眠的食物

正确饮食防腹胀

准妈妈最佳一日食谱推荐

健康美食推荐：砂仁鲫鱼汤

蔬菜沙拉

准妈妈运动休闲指南

健走好处多

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

运动姿势很重要  
缓解便秘的有效运动  
缓解脸部水肿的手指操  
准妈妈心理调节不可少  
丈夫在小事上照顾妻子  
关注妻子的头晕症状  
回避不必要的压力  
练习呼吸法稳定情绪  
关爱职场准妈妈  
全麦饼干——工作中的好伙伴  
上班族准妈妈的简易运动  
做好休产假的准备  
确认工作接替者  
完成工作交接  
轻松胎教趣味多  
做光敏感训练  
小笑话，让你和宝宝开口笑  
宝宝歌曲：《摇篮曲》  
讲故事：《聪明的小乌龟》  
孕8月日常护理细节  
第九篇 孕8月：活泼的“小精灵”  
重视嘴唇的卫生  
保持生活慢节奏  
大腹便便，不宜走站太久  
孕晚期避免负重  
孕晚期不宜远行  
为母乳喂养做准备  
为宝宝准备小衣物  
警惕仰卧综合征  
高龄初产妇怎样加强孕期保健  
矮小准妈妈需要特殊保健  
瘦弱准妈妈需要特殊保健  
如何判断宫缩是否正常  
缓解宫缩的措施  
孕晚期需注意的性生活细节  
准爸爸要牢记的数字  
孕期检查与疾病防护  
孕期痔疮的防与治  
胎宝宝宫内发育迟缓怎么办  
发生腹泻怎么办  
子宫颈内口松弛怎么办  
远离早产保安康  
健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：增加食物的种类  
不可忽视的饮食细节  
多食用水果菜肴

<<怀孕分娩坐月子必读>>

合理饮食避免巨大儿  
多吃鱼能防早产  
紫色食物营养价值高  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：虾皮烩萝卜  
准妈妈运动休闲指南  
拉梅兹放松法  
脊柱伸展操  
肩膀扭转操  
肩部伸展操  
准妈妈心理调节不可少  
在家里享受自然浴 271 做勤于编织的准妈妈  
轻松胎教趣味多  
教胎宝宝认识苹果  
一起来听：《秋日丝语》  
名画欣赏：《向日葵》  
给胎宝宝唱儿歌  
孕期检查与疾病防护  
了解胎位异常  
胸膝卧位法矫正胎位  
侧卧位矫正胎位  
妊娠合并疾病的处理  
第十篇 孕9月：让快乐多些色彩  
孕9月日常护理细节  
孕晚期，加强监护  
保证高质量的睡眠  
家务活动需谨慎  
孕晚期的细节动作要领  
警惕甲状腺功能亢进  
监护脐带缠绕  
憋尿有危害  
预防子宫内感染  
选定生产的医院  
决定产后的护理事宜  
准备好住院用的物品  
健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：此时更需要加餐  
不可忽视的饮食细节  
预防孕晚期便秘的食物  
适当补充营养剂  
适当控制进食量  
南瓜补血效果好  
孕晚期应多食用海带  
适量食用干酵母  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：菠萝鸡胗

<<怀孕分娩坐月子必读>>

豆仁饭  
准妈妈运动休闲指南  
让胎宝宝看到最“原始”的自己  
腹式呼吸法  
准妈妈心理调节不可少  
别让自己太紧张  
孕晚期更需要心情宁静  
发挥想象力，动手画幅画  
轻松胎教趣味多  
父与子的小游戏  
给胎宝宝编首童谣  
一起聆听《小夜曲》  
抚摸也是一种胎教  
让胎宝宝感受《你是人间的四月天》的温暖  
孕期检查与疾病防护  
检查胎宝宝的体重  
准妈妈需在医生指导下吸氧  
重视孕晚期的检查  
孕晚期超声波检查的价值  
超声波检查的重点  
健康饮食很重要  
知晓准妈妈与胎宝宝的营养需求  
准妈妈饮食有原则：饮食要少盐多水  
不可忽视的饮食细节  
早餐可以喝份麦片粥  
植物油预防小儿湿疹  
充足的维生素B1利于分娩  
临产前的饮食调理  
在宫缩间歇期进食  
准妈妈最佳一日食谱推荐  
健康美食推荐：艾叶羊肉汤  
准妈妈运动休闲指南  
巧呼吸应对剧烈阵痛  
想要使劲时的呼吸法  
如何锻炼大腿肌肉  
产前下蹲姿势练习  
产前锻炼腹部肌肉  
孕10月日常护理细节  
第十一篇 孕10月：期待相见的喜悦  
做好入院前的准备  
临产前要储备体力  
保持身体的清洁  
不宜提早入院  
注意保持身体平衡  
准妈妈心理调节不可少  
消除产前焦虑  
准爸爸要给妻子积极的心理暗示

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

孕晚期更需要平心静气  
轻松胎教趣味多  
汉字卡片，学“人”字  
讲故事：《给法官染布》  
一起来听《夏日华尔兹》  
和胎宝宝玩记忆游戏  
好胎教，有始有终  
孕期检查与疾病防护  
了解过期妊娠  
如何预防和处理过期妊娠  
阴道流水怎么办  
进入孕10月，最好每周检查一次  
第十二篇 十月怀胎，一朝分娩  
全家总动员  
产前购物，有条不紊  
产前购物，只选必需品  
给宝宝一个舒适的小窝  
重视婴儿床的围栏  
亲力亲为选购吸奶器  
选好纸尿裤  
这些事情老人最有发言权  
宝宝的衣物有讲究  
确保宝宝衣物的安全性  
宝宝的衣物款式多  
奶嘴是宝宝的好伙伴  
什么样的奶瓶好  
给宝宝柔软的尿布  
宝宝也要小床单  
宝宝需要舒服的小棉被  
小褥子，宝宝的睡眠小卫士  
如何为宝宝挑选枕头  
准爸爸不能是看客  
备齐新生宝宝的入院用品  
何时入院待产最适合  
掌握必要的分娩常识  
了解自然分娩  
自然分娩的第一产程  
自然分娩的第二产程  
自然分娩的第三产程  
自然分娩有哪些好处  
自然分娩的缺点  
自然分娩的注意事项  
剖宫产有哪些弊端  
适应母体状况的剖宫产  
适应胎宝宝的剖宫产  
哪种情况下剖宫产对母子皆有利  
什么是水中分娩法

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

水中分娩的优点  
水中分娩的缺点  
了解无痛分娩法  
无痛分娩的优点  
无痛分娩的缺点  
产道异常的分娩方法  
什么是会阴切开  
会阴切开手术后的护理  
防止会阴切口拆线后裂开  
掌握必要的分娩技巧  
分娩时产妇如何配合  
第一产程的饮食要点  
第二产程的饮食要点  
自我暗示减轻分娩痛苦  
消除紧张可缩短产程  
待产过程中要做的事  
临产时胎位的变化  
分娩时的正确姿势  
分娩时仰卧抱腿的用力方法  
分娩时仰卧用力的方法  
分娩时侧卧用力的方法  
分娩时的深呼吸法  
第十三篇 科学健康坐月子  
新妈妈归来  
呼吸、消化系统的变化  
泌尿系统的变化  
乳房的变化  
血液循环系统的变化  
产后子宫的变化  
产后阴道的变化  
月经与排卵的恢复  
分娩时的短促呼吸法  
分娩时的浅呼吸法  
各产程中呼吸方法的应用  
了解胎头吸引术  
坐月子的护理要点  
“月子”从何而来  
坐“月子”的重要性  
第1周：充分休息和静养  
第2周：暂时不能出门  
第3周：避免繁重的劳动  
第4周：不要提重物  
第5周：注意观察身体状况  
第6周：不要长途旅行  
坐“月子”日常休养  
居室应清洁卫生  
“捂月子”有碍母婴健康

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

完全卧床休息没必要  
新妈妈不能睡软床  
新妈妈的内衣应勤换  
新妈妈洗澡的注意事项  
剖宫产后的护理须知  
要少用止痛药物  
卧床宜取半卧位  
保持伤口清洁  
尽量早下床活动  
产后注意排尿  
不要进食胀气食物  
注意做健身锻炼  
自然分娩一周护理要点  
产后8小时的生活安排  
产后第1天的生活安排  
产后第2天的生活安排  
产后第3天的生活安排  
产后第4天的生活安排  
产后第5~6天的生活安排  
产后第7天的生活安排  
出院后的生活安排  
出院后要安定情绪  
坐月子饮食要营养, 更要健康  
新妈妈饮食宜软不宜硬  
产后正确的进食顺序  
喝汤催奶有讲究  
多喝面汤利于身体恢复  
吃鸡蛋要适量  
新妈妈不能少牛奶  
新妈妈宜喝小米粥  
新妈妈宜吃鲫鱼  
新妈妈忌喝高脂肪的浓汤  
忌吃辛辣温燥食物  
新妈妈忌久喝红糖水  
忌过度滋补  
坐月子不刷牙是陋习  
新妈妈刷牙漱口有讲究  
新妈妈梳头有益无害  
坐月子时服药应慎重  
坐月子时避免性生活  
适合产后的运动方式  
产后不宜的运动方式

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 章节摘录

版权页：插图：做事心中有数，方可事半功倍。

在受孕前，夫妇俩应做好孕前咨询。

如果已有了怀孕打算，就应该及早到医院妇产科进行孕前咨询，做到心中有数。

对于以前做过人工流产，或患有慢性病而长期服药，或长期接触有毒物质，以及有遗传病或家族病史者，尤其要听取医生的建议。

通过咨询，医生会收集到夫妇双方的病史资料，并结合体检数据，作出全面分析及判断，帮助夫妻二人了解自己目前的身体状况，为怀孕做好准备。

父母的健康是子女健康的基础和保证。

所有想做父母的夫妻，都希望自己能以最佳的状态来迎接怀孕的到来。

这就需要夫妻双方共同努力，不仅要重视产前检查，还要调整饮食，安排好生活，创造适宜的环境，并从身心两方面都做好充分的准备。

打算要宝宝的夫妻，应提前3~6个月到医院进行身体检查。

如果双方患有影响怀孕的疾病，应及时治疗。

女方如患有心脏病、肾脏病、高血压等，则应考虑能否承受孕产全过程。

通过进行家族病史的调查和身体检查，可以发现遗传病和遗传缺陷方面的问题，从而得到医生的及时指导。

**血常规检查** 检查目的：及时发现与营养、遗传及血液系统有关的疾病。

检查项目：白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板。

**尿常规检查** 检查目的：排除尿道感染、肾炎等疾病。

检查目的：如果体重超标，最好先减肥再受孕。

如果太瘦，则需要加强营养。

检查项目：测出具体数值。

**血压检查** 检查目的：怀孕易使高血压患者血压更高，甚至威胁到准妈妈的生命。

检查项目：正常数值为，高压在90~120毫米汞柱范围内，低压60~90毫米汞柱。

**脱畸检查** 检查目的：检查弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒，防止流产和胎儿畸形。

检查项目：抽取静脉血。

## <<怀孕分娩坐月子必读>>

### 编辑推荐

《怀孕分娩坐月子必读》介绍准爸妈必知的孕产期护理、保健、胎教、营养常识。

涵盖孕期、分娩、产后各个阶段，为准妈妈提供权威、细致、贴心的指导。

权威孕育专家精心打造的孕产百科全书。

一部全面、严谨、实用的孕产读本。

科学严谨：专家团队以科学、严谨的治学态度完成《怀孕分娩坐月子必读》的编写工作；系统全面：全书系统性强，结构合理，将孕产细节一一呈现；轻松实用：轻松的文字，搭配精美的图片，让你一目了然，轻松把握孕产要点。

<<怀孕分娩坐月子必读>>

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>