

<<走出孕期保健的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出孕期保健的误区>>

13位ISBN编号：9787508256238

10位ISBN编号：7508256239

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：胥京生，谢英彪 主编

页数：218

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>

## <<走出孕期保健的误区>>

### 前言

拥有一个健康、漂亮、聪明的小宝宝是每一对夫妻的共同心愿。

女人孕育生命是一生中的大事，也是女人的伟大之处。

作为女人，只有经历了恋爱、结婚、怀孕、分娩、哺乳这一系列的过程，才算是拥有了一个完整的人生。

当然，每一位准妈妈在怀孕期间总会遇上各种各样的烦心事，乃至心理上的不安和恐惧。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，280个日日夜夜，每时每刻都可能遇到多种生活中的禁忌，都可能不自觉地步入种种误区，这就需要掌握科学的优生优育知识，在实践中加以科学的运用。

在整个孕期生活中，孕妇和家人要关注孕期保健的细节，避免出现误区，为母体健康、婴儿平安降生创造出最佳条件。

## <<走出孕期保健的误区>>

### 内容概要

本书详细介绍了孕期在饮食营养、运动锻炼、医疗、护理及心理保健等方面容易存在的种种误区，并科学地指出如何走出误区、做好保健，生育一个聪明健康宝宝的具体方法。

## <<走出孕期保健的误区>>

### 作者简介

胥京生，主任医师，江苏省名中医，南京市十佳院长。

现任中华医学会江苏省性医学分会副主任委员、省中医妇科专业委员会常务委员、南京中医学会常务理事、南京市中医妇科专业委员会副主任委员、南京市秦淮中医院院长等职。

擅长中、西结合治疗内科、妇科疾病，列妇科月经不调、功能性子宫出血、习惯性流产、子宫肌瘤、男女不孕不育及孕产期疑难杂症等的诊治有独到之处。

发表医学论文30多篇，其中《中医周期调经法》获全国中青年中医优秀论文三等奖；《不孕症辨证琐谈》获第二届世界医学大会优秀成果奖；主持省、本科研项目3项，项，2004年获全国现代医科技进步一等奖，主编、副主编专著6部。

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师，从医45年。

现任中国科普作家协会会员、江苏省科普作家协会常务理事兼医学委员会副主任、南京科普作协副理事长等职。

获市级以上科技进步奖6项，优秀图书奖、优秀作品奖18项。

近三年先后获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名优秀中医健康信使”等称号。

## &lt;&lt;走出孕期保健的误区&gt;&gt;

## 书籍目录

一、走出营养 误区 误区 孕妇营养越多越好 误区 孕妇也可以节食减肥 误区 孕期需要一人吃两人的饭量 误区 孕早期什么食物都可以吃 误区 孕妇服补品越多越好 误区 孕妇都需要用补品补药 误区 孕妇不会营养不良 误区 孕期营养多总比少强 误区 孕妇营养过剩没啥害处 误区 怀孕后就要进补 误区 孕期进食蛋白质多多益善 误区 孕妇不需要摄入脂肪 误区 妊娠期吃糖就容易患糖尿病 误区 孕妇补不补铁没关系 误区 孕妇补铁越多越好 误区 孕妇吃鸡蛋、喝牛奶和茶就可以补铁 误区 孕妇可以随意补血 误区 孕妇补不补锌没关系 误区 孕妇补不补铜没关系 误区 孕妇补不补碘没关系 误区 孕妇补不补钙没关系 误区 孕妇补钙的偏见 误区 补钙就要喝骨头汤 误区 用维生素丸可以代替蔬菜和水果 误区 孕妇补充维生素B6越多越好 误区 孕妇补充维生素A越多越好 误区 孕妇补充维生素D越多越好 误区 孕妇强化营养的偏见 误区 孕妇食用被农药污染的食物无大碍 误区 孕妇食用被真菌和真菌毒素污染的食物无大碍 误区 孕妇食用被有毒金属物污染的食物无大碍 误区 孕妇食用被放射性物质污染的食物无大碍 误区 孕妇多食用罐头食品好 误区 早孕呕吐严重多吃零食 误区 孕妇什么鱼都能吃 误区 孕妇可以多吃熏烤食物 误区 孕妇多吃油条没关系 误区 孕妇可以多吃土豆食品 误区 孕妇不能吃苦瓜 误区 孕妇可以多吃菠菜 误区 孕妇食用动物肝脏越多越好 误区 孕妇不需要多饮水 误区 孕妇多饮汽水没关系 误区 孕妇多饮可乐没关系 误区 孕妇多喝冷饮没关系 误区 孕妇不能喝茶水 误区 孕妇喝咖啡好 误区 孕妇饮酒不会伤胎儿 误区 孕妇喝米酒没关系 误区 孕妇吃水果越多越好 误区 孕妇吃不吃水果没关系 误区 孕妇吃水果可不问寒热 误区 孕妇多吃苹果少吃西瓜好 误区 孕妇夏天猛吃西瓜无大碍 误区 孕妇滋补多吃桂圆好 误区 孕期多吃山楂好 误区 孕妇只吃精米和精面好 误区 孕妇多食用咸味食物好 误区 孕妇吃辛辣热性食物好 误区 孕妇常吃含食品添加剂的食物无害处 误区 孕妇吃涮肉无害处 误区 高价格食品营养就高 误区 怀孕期间贪吃牛肉不会有害处 误区 怀双胞胎就一定要吃两倍的食物 误区 孕期水肿就一定要忌盐 误区 孕妇喜吃酸就应多吃酸菜 误区 孕妇偏食不会影响胎儿生长发育 二、走出起居 误区 三、走出运动 误区 四、走出医疗 误区 五、走出护理 误区

## <<走出孕期保健的误区>>

### 章节摘录

一、走出营养误区 孕妇营养越多越好一部分孕妇认为吃得越多越有营养，生出来的宝宝就会越聪明、健康。

其实，在孕期加强营养是必要的，但绝对不提倡大吃大喝拼命进“补”，关键是营养均衡，并能够顺畅地输送给宝宝。

我们有时会发现孕妇体重越来越重，可腹中的宝宝却发育不良。

现代研究表明，胎儿体重的增加是与孕妇输送给胎儿的血流量呈正比的，也就是说，与胎盘的血流量呈正比，而与孕妇血中营养物质浓度的多少无关。

因此，孕期检查时除了解胎儿生长发育之外，还应注意胎盘脐带血流量情况，也就是母亲给宝宝运送养料的线路是不是顺畅。

如果在孕期母亲的体重过重或增加太快也会伴发许多危险，不仅会影响胎盘血供，间接影响胎儿发育，也会造成孕妇产后高血压、糖尿病、高脂血症等。

当然，胎儿也不是越大越好，理想的胎儿体重应为3~3.5千克。

医学上认为，当胎儿体重超过4千克就是巨大胎儿，过大的胎儿增加了难产的机会，是剖宫产的指征之一。

整个孕期孕妇的适宜增长体重应为12.5千克左右，从怀孕3个月后每周增长0.3~0.5千克比较合适，增重过多或过少，都应进一步查治。

## <<走出孕期保健的误区>>

### 编辑推荐

《走出孕期保健的误区》为金盾出版社出版。

<<走出孕期保健的误区>>

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>