

<<孕产禁忌专家忠告>>

图书基本信息

书名：<<孕产禁忌专家忠告>>

13位ISBN编号：9787510103100

10位ISBN编号：751010310X

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：王艳琴 编

页数：224

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>

## <<孕产禁忌专家忠告>>

### 内容概要

孕期不同寻常，不该做的要坚决止步。

了解孕期的禁忌，是最重要的——切勿因小失大：孕期生活禁忌不让口欲留下遗憾：孕期饮食禁忌；一失足成千古恨：孕期用药禁忌；拒绝美丽后的伤痛：孕期美容禁忌。

<<孕产禁忌专家忠告>>

作者简介

王艳琴，副主任医师，清华大学附属医院妇产中心副主任，一线医疗专家，从事妇产科临床工作二十余年。

北京医科大学妇产科临床硕士，长期从事妇产科临床工作，对妇产科常见病、多发病及疑难重症具有丰富治疗经验。

有全新的医疗服务观念，注重医学模式的改变和创新，积极倡导实

## <<孕产禁忌专家忠告>>

### 书籍目录

Part 1 孕前禁忌不可不知 一 准妈妈孕前准备 1. 不可忽视孕前检查 2. 口腔检查不能忘 3. 容易忽视的遗传病风险 4. 生育年龄不宜过小 5. 高龄孕妇隐患多 6. 要重视孕前体重的调整 7. 孕前不良情绪是优生的一大敌 8. 孕前吸烟危害巨大 9. 孕前饮酒危及宝宝健康 10. 孕前不宜进食的食品 11. 孕前要抵制油炸食品 12. 孕前禁食棉子油 13. 少食含咖啡因的食物 14. 少食辛辣食物 15. 孕前务必做好营养储备 16. 补足叶酸 17. 不可忽视孕前蛋白质的补充 18. 补钙要从怀孕前开始 19. 怀孕前要补锌 20. 不要忽视缺铁性贫血 21. 孕前维生素B1必不可少 22. 孕前注意补充维生素E 23. 孕前碘元素不可缺 24. 长期服药不要急于怀孕 25. 准备怀孕应停用安眠药 26. 准妈妈孕前用药应注意 27. 宠物是隐患 28. 工作环境中的有害因素不容忽视 二 准爸爸孕前准备 1. 准爸爸孕前应戒除烟酒 2. 准爸爸的饮食禁忌 3. 准爸爸微量元素不可或缺 4. 准爸爸孕前应远离农药 5. 准爸爸不要忽视药物的副作用 6. 孕前准爸爸应杜绝不良生活习惯 7. 保障精子质量“八禁忌” 三 实施怀孕 1. 不要忽视受孕环境 2. 新婚后不宜立即怀孕 3. 蜜月旅行不宜受孕 4. 避开一些怀孕的“雷区” Part 2 孕期禁忌 Part 3 临床禁忌不可不知

## <<孕产禁忌专家忠告>>

### 章节摘录

插图：从事对胎儿有害职业的夫妻，尤其是女性，一定要在怀孕前6个月暂时离开工作岗位。

职业性或环境中的有毒物质会损伤精子或卵子，使其中的染色体发生畸变。

如果是从事毒理实验室的研究人员、医院的麻醉师、手术室的护士以及接触铅、汞、苯、镉、锰、砷、有机溶剂、高分子化合物的夫妻，想要个健康的宝宝，尽量在怀孕前6个月暂时离开工作岗位。

因为职业或生活环境中的有毒物质会损伤精子或卵子，会使其中的染色体发生畸变。

如果妇女曾有过两次不明原因的自然流产，最好于准备怀孕前3个月离开有害的工作岗位。

从事振动工作以及在高温环境或强噪声环境下工作的职业妇女，怀孕前应暂时调离岗位。

对于准爸爸来说，重金属铅、镉等可以破坏男子的血睾障，进而影响精子的生成过程，应该少接触这类物品。

氨甲嘌呤，棉酚二臭、氯丙烷、氯乙烯等工业化学品，可能影响精原细胞。

因此，在妻子受孕前，如果丈夫工作的环境中存在着这些隐患，就应尽可能少接触这类化学品。

冶金、化工等企业要加强科学管理，防止害有毒物质“跑、冒、滴、漏”。

<<孕产禁忌专家忠告>>

编辑推荐

《孕产禁忌专家忠告》：书香世家临床妇产专家联合编写好妈妈不可不知专家贴心提醒，孕期不留遗憾！

细节要点全面指导，为了宝宝疏忽不得！

我们的一切努力，都是为了宝宝的聪明和健康！

<<孕产禁忌专家忠告>>

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>