

图书基本信息

书名：<<优孕胎教每日一读/优生优生每日一读>>

13位ISBN编号：9787806514733

10位ISBN编号：7806514732

出版时间：2006-11

出版时间：羊城晚报

作者：乔淑珍

页数：240

字数：235000

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>

## 内容概要

当今国情，一般情况下一对夫妻只生一个孩子，孩子几乎成了家庭生活的核心，有了孩子，家里的很多活动大部分都在围着孩子转。

当一对夫妻准备要一个小宝宝时，如何选择一颗优良的种子？

如何给他充足的养分？

如何让他顺利地出生？

如何使他平安地成长……一切问题接踵而至，使年轻夫妻焦头烂额还是难以应对。

《优生优生每日一读》就是专为现代父母量身制作的简易实用的孕育系列丛书，本书是其中一本，从不同的角度为你讲述你所迫切需要了解的问题，帮助你度过一个安稳愉悦的孕期。

## 书籍目录

忌近亲结婚 结婚后忌无计划受孕 忌妊娠年龄过小 忌妊娠年龄过大 忌怀孕不择季节 忌婚后急于怀孕 忌酒后怀孕 忌避孕期间怀孕 忌停服避孕药后立即怀孕 忌妊娠前服安眠药 患有先天性疾病的人 禁忌婚育 遗传病患者 禁忌婚育 肺结核患者 怀孕禁忌 心脏病患者 怀孕禁忌 肾炎患者 怀孕禁忌 高血压患者 怀孕禁忌 肝炎患者 怀孕禁忌 糖尿病患者 怀孕禁忌 甲亢患者 怀孕禁忌 哮喘患者 怀孕禁忌 良性肿瘤患者 怀孕禁忌 恶性肿瘤患者 忌怀孕 癫痫患者 忌怀孕 精神病患者 忌怀孕 患有梅毒的妇女 忌怀孕 患有淋病的妇女 忌怀孕 有外阴尖锐湿疣的妇女 忌怀孕 孕妇三伏天的生活禁忌 孕妇严禁吸烟 孕妇严禁饮酒 妊娠期应避免的家务劳动 孕妇应避免仰卧位 孕妇洗澡的禁忌 孕早期尽量不做或少做B超检查 孕妇卧床易滞产 孕妇外出的禁忌 孕妇不宜打麻将 孕妇冬季保健 四注意 孕妇的衣着禁忌 孕妇使用中洗洁剂的禁忌 住高层住宅 孕妇的生活禁忌 孕妇忌忽视保温 孕妇不宜抹口红、烫发、染发 孕妇不宜碰猫 孕妇不宜长期接触电脑 孕妇居室不宜放花草 孕妇不宜使用电热毯 孕妇忌不注意自身修养 孕妇忌消极情绪 孕妇忌欣赏霹雳音乐和摇滚乐 孕妇忌接触农药 孕妇阅读书刊禁忌 孕妇不宜常看电视 忌睡席梦思软床 忌坐、立、行姿势不当 忌久坐久站 忌坐着睡觉 忌过量剧烈活动 忌活动少 忌忽视休息 忌体重增加过多或过少 忌日光浴时间过长 忌欣赏音乐不当 忌使用电扇不当 忌噪音 忌到拥挤场所 忌长途旅行 忌乘车不当 忌孕期拔牙 忌忽视产前乳房护理 忌搬重物 妊娠中忌过度疲劳 妊娠早期性生活禁忌 妊娠中期性生活禁忌 妊娠晚期性生活禁忌 忌异位妊娠 忌忽视葡萄胎 忌孕期贫血 忌羊水过多 忌妊娠高血压综合征 忌前置胎盘 忌孕期过度肥胖 孕期忌浮肿 孕期忌患风疹 孕期忌患流行性感 忌胎儿过大 忌胎位不正 忌忽视早期破水 忌起居无常 忌饮食无节制 忌久待厨房 忌不做产前检查 孕妇须提前住院待产的种种情况 妊娠末期忌疲劳过度 孕妇临产五忌 忌急产 临产时产妇忌大吵大闹 妊娠末期忌过早休息 忌忽视分娩先兆 分娩期间忌忽视胎动 双胞胎分娩的禁忌 忌惊动 早了 临产一开始忌过早躺下 不动 临产时忌忽视灌肠 忌宫缩乏力 忌宫缩过强 忌脐带脱垂 臀位处理 宜忌 忌早破水 忌缺乏蛋白质 忌缺乏维生素A 忌缺乏维生素B1 忌缺乏维生素B2 忌缺乏维生素B6 忌缺乏维生素B12 忌缺乏维生素C 忌缺乏维生素D 忌缺乏维生素E 忌缺乏维生素K 忌服维生素B6过多 忌缺乏叶酸 忌缺钙 忌缺铁 忌缺锌 忌缺碘 忌咸味食物 忌刺激性食物 忌过敏性食物 忌常食方便食物 忌食霉变食物 忌食受重金属污染的食物 忌食受有毒农药污染的食物 忌食酸性食物 忌食罐头食品 忌常食油炸食品 忌食糖精等化学调味品 忌饮咖啡 忌饮茶 忌饮可乐型饮料 忌冷饮 忌吃桂圆 忌多食菠菜 忌吃火锅、动物脑、甲鱼、螃蟹 忌食黄芪炖鸡 忌食薏苡仁、马齿苋 忌多食甘蔗 忌多食黄瓜 忌食鲜木耳 忌吃隔夜熟白菜 忌长期吃低胆固醇膳食 忌生吃胡萝卜 忌生吃海鲜 忌多吃粉丝 忌多吃鸡蛋 忌多吃精肉 忌用沸水冲营养品 忌食棉子油 忌不吃玉米 忌不吃豆类食品 忌孕早期多食动物肝脏 忌饥饿不一 忌不吃早餐或晚餐过于丰富 忌狼吞虎咽 忌偏食挑食 忌只食素食 忌盲目节食 忌贪食 忌饭后懒于活动 妊娠期忌盲目用药 忌用对胎儿有影响的药物 忌盲目大量补充各种维生素类药物 孕妇不要过量服用钙剂 孕妇误用药 忌不认真对待 孕妇不宜涂用清凉油、风油精 孕妇忌做X线检查 孕妇忌做放射性同位素检查 孕妇忌做CT检查 忌盲目打预防针 忌接种风疹疫苗 忌服驱虫药、泻药 忌用利尿剂 忌随使用药 忌多服鱼肝油 忌滥用抗生素 忌滥服止咳药 忌服安定 忌使用消炎痛 忌产后马上过性生活 哪些产妇不宜做体操运动 探望产妇禁忌 坐月子 忌将门窗紧闭 月子里 忌完全卧床休息 坐月子期间 忌不刷牙 坐月子期间 忌不洗头、洗澡 忌坐月子不梳头 产妇忌睡弹簧床 产妇衣着 宜忌 坐月子 忌看书、织毛线 哺乳母亲 忌涂脂抹粉 月子中 忌外阴不清洁 产后 忌不观察子宫 分娩后 忌不护理会阴 忌不做产后检查 会阴切开的产妇 忌不注意伤口的变化 剖宫手术后 要注意什么 分娩后 须注意哪些事项 忌不了解产后的正常现象 忌产后活动太少 忌忽视产后第一次小便 忌忽视产后第一次大便 忌忽视产褥期卫生保健 忌产后中暑 忌产后受风感冒 忌产后忽视乳房护理 忌产褥期患乳腺炎 忌异物进入乳腺管内 忌穿化纤内衣 产后 忌用的西药 忌滥用中药 忌缺乏哺乳知识 患某些疾病时 忌哺乳 忌忽视用饮食催奶 忌放弃母乳喂养 忌哺乳期不避孕 忌服避孕药 产后 忌吃得太好 坐月子 不要忌口 坐月子期间 忌节食 忌月子中不吃蔬菜和水果 月子中吃醪糟蛋 忌过量 忌产后长时间喝红糖水 产后、周内 忌服人参 产妇 忌多吃巧克力 产妇 忌常喝麦乳精 喂乳的母亲 忌不食盐 喂乳母亲 忌过量食用味精 喂乳母亲 忌吸烟和饮酒 服用药膳 应注意哪些事项 哪些食物 产妇分娩后 不宜多吃 剖宫产后 饮食宜忌

章节摘录

“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时期，需6~8周，一般规定的产假就是按产褥期要求而来的。

在产前，孕妇担负着提供胎儿生长发育所需要的营养的任务，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化尤其是子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期了宫重量增加到非孕时的20倍以上。

心脏负担增大，血流速度加快，心率每分钟增加10—15次，心脏容量增加10%，才能供给胎儿和自身需要。

同时因胎儿逐渐长大，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位。

……

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>