

<<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

图书基本信息

书名：<<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

13位ISBN编号：9787811200317

10位ISBN编号：7811200317

出版时间：2006-12

出版时间：汕头大学出版社

作者：宋莉

页数：157

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>

## <<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

### 内容概要

无论是新婚的年轻妈妈，还是年过30的职业妇女，所有怀孕的妈妈都渴望自己的小宝宝健康平安。可是在实际生活中，总有一些准妈妈由于对怀孕知识的不了解或行为上的疏忽而导致意外的发生，给小宝宝的健康留下隐患。

本书将由数位妇产科专家联合为您解答这些问题。

花上几个小时读一读本书，将帮您最大限度地规避怀孕风险，让小宝宝安全降生。

本书的数位作者均来自国内知名的医疗机构，富有多年的妇产科临床经验与研究经历。

在多年的工作实践中，她们接触过众多怀孕妇女，因而从大量的临床案例中精心为准妈妈总结出100条在怀孕中最需要克服的不良习惯。

## <<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

### 书籍目录

第1章 准妈妈的不良生活习惯不爱活动蹲在厕所里看书不认真刷牙贪看电视经常弯腰做家务不认真洗手长时间泡热水澡在密封的卫生间里洗澡常戴隐形眼镜第2章 办公室里的健康隐患在办公室久坐经常憋尿突然起身常呆在空调房中吸烟与被动吸烟电话的细菌传播复印机污染将手机放在宝宝“身边”被电脑包围的准妈妈第3章 怀孕中做好皮肤护理不认真清洁皮肤胸罩太紧啦乱抹口红乱用美白品乱用妇科洗液穿不透气的三角内裤不做乳房护理第4章 外出要注意危险孕期做长途旅行长时间自驾车经常接触噪音爱穿高跟鞋的准妈妈剧烈运动暴晒第5章 孕期的心理麻烦情绪抑郁焦虑的准妈妈看恐怖片邈里邈远的准妈妈常吵架的准妈妈与宝宝缺少沟通经常睡不着,吃点安定?第6章 孕期的吃喝很重要!误食霉变的食物好吃酸食的准妈妈常吃油炸食品吃东西太成啦!吃水果过量偏食的准妈妈好吃冷饮蛋白质补多了爱吃火锅的准妈妈饮酒不爱喝水的准妈妈常饮桶装水喝浓茶常喝咖啡因饮料第7章 孕期要不要性生活?经常仰卧睡觉孕期睡软床爱睡懒觉的准妈妈常熬夜孕期用电热毯孕期完全禁欲性生活无保护第8章 警惕孕期异常状况不愿做产前检查高龄孕妇的疏忽频繁做B超孕期忽视胎动异常皮肤瘙痒是正常“胎气”?忽视阴道流血忽视阴道流液把异常腹痛当胎动长期便秘忽视血糖异常忽视静脉曲张忽视下肢水肿忽视妊娠呕吐体重增加过快体重不增白带异常预产期过几天没关系?主动要求剖宫产第9章 孕期常见用药误区乱吃西药乱吃中药孕期缺钙小腿抽筋了,就应大量补钙?叶酸缺乏忽视补铁维生素缺乏乱吃补品乱用保胎药乱用清凉油等外用药不当的预防接种感冒后不愿用药第10章 远离危险的感染源医院内感染喜欢小宠物的准妈妈在卧室里铺地毯在卧室中养花草新房污染喜欢逛街的准妈妈常吃冰箱食品接触洗涤剂孕期常用微波炉经常在厨房爆炒混用餐具

## &lt;&lt;怀孕妈妈的100个错误习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

1.不爱活动 错误说明：第一次怀孕的准妈妈，怀孕后特别怕动“胎气”。总喜欢坐着不活动，或没事就躺在床上休息。这样做非但不能保胎，反而会给胎儿发育带来不良影响。准妈妈在孕期进行适当的体力运动，不仅可以促进母体血液循环，加强胎儿氧气供给与营养供给，还能促进胎儿大脑与身体发育。

常做户外活动，对保持孕妇的身心愉悦与胎儿性格形成会产生积极的影响。

准妈妈不是“准病人”，怀孕后总懒在床上，会给身体带来很多危害。

健康危害：1.孕期不爱活动，盆底肌肉得不到锻炼，容易出现产程延长、滞产与难产。

2.缺乏活动的准妈妈，因增大的子宫压迫盆壁组织与神经导致腰酸背痛，加重血液循环障碍，导致下肢浮肿。

3.孕妇做适当运动可以自然增强身体对妊娠反应的适应性，并加强呼吸系统与消化系统功能，增进食欲，为胎儿提供更充足的营养。

不爱动的准妈妈易出现胃肠功能减退，不利营养吸收。

4.不爱动的孕妇易便秘，发生痔疮。

解决方案：1.最适合准妈妈从事的运动是户外行走。

在行走过程中，身体可以接受阳光的自然照射，有利于胎儿骨骼系统发育。

持续低强度的户外活动还可以增强妈妈的体质，为分娩做好准备。

在天气条件允许的情况下，准妈妈应坚持每天外出散步30分钟左右，呼吸新鲜空气，提高心肺功能，但每次时间不宜过长，不要使身体过于疲劳。

2.不要在太热或太冷的环境下散步或做运动，孕妇体温过高或过低会伤及胎儿。

3.准妈妈在孕期可以从事正常工作，做一些家务。

不要将家务当成累赘，经常动手做些小东西，反而可以分散注意力，缓解焦虑情绪。

做家务时注意，持续站立时间不宜超过20分钟。

2.蹲在厕所里看书 错误说明：准妈妈容易便秘，而怀孕后常常在卫生间里读书、看杂志，会增加准妈妈便秘的几率。

人体的排便是一次全身神经系统参与的反射过程，在厕所一边看书一边排便，在无形中打乱了身体自有的神经节律，使支配肠道系统的植物神经节律变得迟缓，让排便时间逐渐延长，诱发便秘。

健康危害：慢性便秘是准妈妈最常见的身体问题。

怀孕后，女性体内由于孕激素大量分泌，胃肠道肌张力减弱，肠蠕动较前减慢，本来就容易便秘。

再加上增大的子宫不断压迫肠道，血液循环不畅，进一步减弱了身体的排便功能，使准妈妈成为便秘的高发人群。

经常在卫生间阅读会对排便反射造成干扰，延长排便时间，并引起腹痛、腹胀等多种身体不适。

妊娠晚期，随着子宫的不断增大，严重便秘者可致肠梗阻，甚至引发早产。

粪便长时间积存在肠道内，细菌与残存物释放的有毒物质回吸收入血液，使准妈妈的身体健康受到损害。

长期便秘阻碍直肠静脉循环，影响血液回流，将诱发痔疮，或加重原有痔疮症状。

解决方案：1.从孕早期开始，准妈妈就要养成良好的排便习惯，杜绝在卫生间阅读的行为。

最好养成每天晨起排便的习惯，这样有利肠道建立规律的神经反射，预防便秘。

2.适当进食粗粮与谷物，如玉米、燕麦等高纤维食品，多吃带茎叶的绿色蔬菜，如芹菜、蒜苗等，都可以为身体补充纤维素，有效促进肠道蠕动，改善肠道功能。

这些饮食中的纤维素还可以有效吸附肠道中的毒素，为身体排毒。

3.孕期保持适当的活动量，可以促进肠蠕动，有利排便。

3.不认真刷牙 错误说明：准妈妈怀孕后，常会出现食欲下降、恶心等早孕反应。

早晚刷牙时，由于“异物”进入口腔，经常加重这一身体不适，甚至诱发呕吐。

因此许多准妈妈在怀孕早期特别害怕刷牙，刷牙时总是草草了事，尽量缩短时间，这样做是不对的。

## <<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

怀孕早期忽视口腔卫生，很容易引发龋齿等口腔疾病。

由于孕期进行口腔治疗有许多禁忌，一旦闹牙病，将给妈妈和宝宝都带来大麻烦。

健康危害： 1.准妈妈怀孕后受胎盘激素的影响，牙龈组织的毛细血管扩张、弹性减弱、血流淤滞，容易出现牙龈肿胀，并引发炎症。

孕早期，由于经常呕吐牙周常积留不洁物，加上准妈妈好吃酸食等习惯，都会加重牙齿损害，使准妈妈患口腔疾病的几率大为增加。

此时，再不注意刷牙，大量食物残渣藏匿在口腔就成为细菌的滋生地，引起龋齿、牙龈炎等口腔疾病。

2.胎儿颌面部的生长发育在妊娠早期就已开始，孕期牙病不仅影响孕妇情绪及睡眠质量，还会对胎儿发育造成影响。

因牙病导致孕妇的营养状况下降，会直接影响胎儿健康。

3.孕期出现牙龈炎、牙髓炎等较为严重的口腔疾患，考虑用药对胎儿的安全性，在治疗上十分困难。

口腔感染严重者可致流产、早产及胎儿宫内发育缓慢。

准妈妈不注意牙齿保护，还会使胎儿出生后成长过程中出现牙齿畸形。

解决方案： 1.准妈妈在孕期要格外注意预防口腔疾病。

起床和睡前要认真刷牙，去除牙缝中的残留物。

睡前刷牙比早晨更为重要，不仅可以清洁口腔，对安稳入睡也有帮助。

2.孕期女性因口腔组织敏感高，刷牙时要选刷头小、刷毛软、磨毛的保健牙刷。

每餐后都要漱口，清除食物残渣。

3.为减少牙齿伤害，孕期应少吃甜食与零食。

孕妇若有吃夜宵的习惯，睡前应再刷牙一次。

4.怀孕初期准妈妈要做定期的牙齿检查，接受孕期牙齿的保健指导。

如有牙龈充血、肿胀、出血、疼痛等症状，要及早就医。

## <<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

### 编辑推荐

《麦芽的生活意见01：怀孕妈妈的100个错误习惯》的数位作者均来自国内知名的医疗机构，富有多年的妇产科临床经验与研究经历。在多年的工作实践中，她们接触过众多怀孕妇女，因而从大量的临床案例中精心为准妈妈总结出100条在怀孕中最需要克服的不良习惯。

<<怀孕妈妈的100个错误习惯>>

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>