

<<准妈妈常犯的100个错误>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈常犯的100个错误>>

13位ISBN编号：9787229013219

10位ISBN编号：7229013216

出版时间：2010-1

出版时间：重庆出版社

作者：余音 主编

页数：127

字数：133000

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>

<<准妈妈常犯的100个错误>>

内容概要

本书编者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，她们接触了众多的准妈妈，积累了大量的临床案例，并从中总结出准妈妈在怀孕时极易忽视却需要坚决克服的100个不良习惯。

<<准妈妈常犯的100个错误>>

书籍目录

Chapter 01 准妈妈的不良生活习惯 case01.不爱活动 case02.蹲在厕所里看书 case03.不认真刷牙
case04.贪看电视 case05.经常弯腰做家务 case06.不认真洗手 case07.长时间泡热水澡 case08.在密
闭的卫生间里洗澡 case09.常戴隐形眼镜Chapter 02 办公室里的健康隐患 case10.在办公室久坐
case11.经常憋尿 case12.突然起身 case13.常待在空调房间中 case14.被动吸烟 case15.电话的细菌
传播 case16.复印机污染 case17.将手机放在宝宝“身边” case18.被电脑包围着 case19.“妈妈手”
Chapter 03 怀孕中做好身体护理 case20.不认真清洁皮肤 case21.乳房下垂 case22.乱抹口红
case23.乱用美白用品 case24.乱用妇科洗液 case25.穿不透气的三角内裤 case26.不做乳房护理
case27.可怕的妊娠纹Chapter 04 外出要注意安全 case28.孕期做长途旅行 case29.长时间自驾车 ...
...Chapter 05 孕期的心理麻烦Chapter 06 孕期的吃喝很重要Chapter 07 孕期的性生活Chapter 08 警
惕孕期异常状况Chapter 09 孕期常见用药误区Chapter 10 远离危险的感染源

<<准妈妈常犯的100个错误>>

章节摘录

便秘是准妈妈的大敌，尤其到怀孕中、晚期，很多准妈妈一想起大便就胆战心惊。

而在厕所里看书正是诱发准妈妈便秘的一个重要因素。

怀孕后，女性体内由于孕激素大量分泌，胃肠道肌张力减弱，肠蠕动减慢，很容易发生便秘。

再加上增大的子宫不断压迫肠道，血液循环不畅，进一步减弱了排便功能。

妊娠晚期，随着子宫的不断增大，严重便秘还可致肠梗阻，甚至引发早产。

解决方案1.从孕早期开始，准妈妈就要培养良好的排便习惯，坚决杜绝在卫生间的阅读行为，为怀孕后期打下良好基础。

2.养成清晨喝一杯温开水的习惯，这样有利于养成每天清晨排便的习惯，有利于肠道建立规律的神经反射，预防便秘。

3.适当吃粗粮，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，为身体补充纤维素。

纤维素可以有效促进节奏放缓的肠道蠕动，改善排便情况；同时它还可以吸附肠道毒素，为身体排毒。

4.保持适当活动，是促进肠蠕动的一种最自然的方式。

通常，坚持正常上班的准妈妈比整天在家休息的准妈妈发生便秘的概率要低，这是因为上下班途中的自然行走，无形中促进了肠道的自然蠕动。

5.如果发生便秘要及时采取措施，在孕中、晚期准妈妈千万不要过度用力排便，这样容易诱发宫缩，引发危险。

<<准妈妈常犯的100个错误>>

编辑推荐

《准妈妈常犯的100个错误》：多位妇产科专家联合撰写，准妈妈完美孕产的必读指南。

刚刚怀孕的你是否还处于欣喜与激动之中？

作为准妈妈，一定都希望自己的宝宝健康平安。

可是在实际生活中，总有一些准妈妈由于缺乏孕期常识或者忽视日常行为习惯而导致意外情况的发生，给宝宝的健康埋下隐患。

这些问题的出现，都可能与准妈妈在孕期的一些“坏”习惯有关。

数位妇产科专家将联合为您解答这些疑问，帮您最大限度地规避孕期风险，让您的宝宝健康平安地降生。

宝宝为什么经常哭闹？宝宝为什么体质特别虚弱？准妈妈为什么会出现抑郁情绪？准妈妈为什么会血糖升高？危害宝宝健康的100种孕期行为！准妈妈必须改掉的100个“坏”习惯！

<<准妈妈常犯的100个错误>>

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>