

<<轻松怀孕>>

图书基本信息

书名：<<轻松怀孕>>

13位ISBN编号：9787506485098

10位ISBN编号：7506485095

出版时间：2013-1

出版时间：采薇 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：采薇

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>

<<轻松怀孕>>

内容概要

<<轻松怀孕>>

作者简介

采薇，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，已在中国轻工业出版社、中国纺织出版社、化学工业出版社等出版单位出版图书10余种，以女性、保健、饮食类图书为主。

<<轻松怀孕>>

书籍目录

壹不可不知的孕期常识 12 健康宝宝从孕前培养 12 尽早制订生育计划 12 最佳的生育年龄 13 精心安排生育时间 14 怀孕前要做的事 16 怀孕前需要治疗的疾病 18 正确认识遗传 19 你需要了解的孕期注意事项 19 产前检查时间表 20 孕期的注意事项表 22 孕期应该怎样休息 24 保持适度运动 26 做家务的安全“偷懒”法 28 外出时加倍小心 30 安然度过夏与冬 31 清除家里的安全隐患 33 孕期的正确姿势和动作 33 站立的姿势 34 行走的姿势 34 坐椅子的姿势 34 上下楼梯的姿势 35 睡觉的姿势 36 拾取东西时的姿势 36 在洗澡间的姿势 37 孕期的卫生和修饰打扮 37 常洗澡保持身体清洁 38 加强皮肤护理 38 养护一头秀发 39 选择合适的孕妇装 40 内衣要吸汗透气、有伸缩性 41 穿鞋首先考虑安全性 42 给职场妈妈的忠告 42 了解劳动法规，维护自身权利 42 及时通知单位 42 回避有害工作环境 43 上下班途中的自我保护 44 工作中的注意事项 45 做好休产假的计划 46 孕期的饮食营养 46 孕期必需的营养素 49 孕期的体重增长范围 50 孕期的饮食原则 51 孕期的饮食禁忌 35 起床的姿势 贰 怀孕早期第1~12周 叁 怀孕中期第13~28周 肆 怀孕晚期第29~40周 附录

<<轻松怀孕>>

章节摘录

版权页：插图：预防流产的交胎法 为防止流产，首先要尽可能早一点把是否怀孕的事实弄准确，以便采取适当的措施，尽早停止过激的运动，争取安静，生活要有规律。

重要的是精神上的安静，不要情绪激动或紧张、焦虑。

提举重物、长时间站立、下蹲、下腹部用力的事情、频繁地上下楼梯、着凉等，都应避免。

不要搭乘可能引起颠簸和震动的车辆、船舶，不要骑自行车。

注意不要感冒、腹泻，这也很重要。

为此要避免过度疲劳，保证睡眠和充足的营养。

不要去人多拥挤处，以免不小心被撞击腹部。

房事也要避免。

避免受到惊吓，为此不要去看刺激的影视剧，走路时小心街边的狗，时刻注意出行安全。

饮食安胎法 有利于安胎的食物 鲤鱼、鲈鱼、葡萄干、小米、花生、大枣、乌鸡、牛奶等都有一定的安胎作用。

此外，葵花子、谷类、麦芽糖、豆类、鱼等富含维生素E的食材对于先兆流产也有一定的预防及缓解作用。

山药、莲子等有收涩作用的食物也有利安胎。

不利于安胎的食物 怀孕早期要格外重视饮食禁忌，少吃或不吃过于寒凉、燥热等偏性较大的食物。

有流产倾向者更应严格禁止。

最应远离的食物有螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋等，这些食物有利窍滑胎的作用。

此外，咖啡、浓茶也应控制（详见本书第51页），烟、酒更要严格禁止。

<<轻松怀孕>>

编辑推荐

《轻松怀孕:准妈妈40周全程保养》编辑推荐：怀孕不是疾病，而是一个自然的生理过程，全程婆婆妈妈的叮咛，陪你轻松度过孕期。

怀孕是生理过程，而不是病理过程。

多数孕产妇是健康的，所以《轻松怀孕:准妈妈40周全程保养》以正常孕妇的日常生活为主线，而避免太多的医学味道。

不涉及孕期出现的各种复杂病理疾病的分析、治疗，只是写到了了解的层面，并提示检查和预防。

<<轻松怀孕>>

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>