

<<怀胎十月生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<怀胎十月生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787509130810

10位ISBN编号：7509130816

出版时间：2009-10

出版时间：人民军医出版社

作者：王丽茹，张丽，曲坚 主编

页数：120

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>

<<怀胎十月生活宜忌>>

前言

国家计划生育部门提供的资料显示，全国近几年儿童出生缺陷总发生率为13.07‰，其中最高省份达20%，最低省份为8.83‰：因先天性异常导致的新生儿死亡率由1995年的22%，上升到1999年的30.6%。据全国出生缺陷监测数据显示，我国每年有20万~30万人肉眼可见的先天畸形儿出生，加上出生后数月 and 数年才显现出来的缺陷，先天残疾儿童每年高达80万~120万人，占每年出生人口总数的4%~6%。

出生缺陷是指孩子出生前就已经发生的形态结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常。主要表现为先天畸形和先天性智力低下。

较常见的有无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常及呆傻、聋哑等异常状态。

据报道，南京市妇幼保健医院在20天时间内，通过B超确诊的畸形儿竟有10例之多。

而且调查表明，南京地区儿童出生缺陷率由1999年的8.95%，上升到2000年的9.84‰，2001年已达10.71‰，呈上升趋势。

孩子出生缺陷给家庭和社会带来了巨大的精神压力和经济负担，也不利于我国人口素质的提高。

所以说，遏制出生缺陷，提高新生儿素质，是全社会面临的一项十分紧迫和重要的任务。

儿童出生缺陷除遗传因素外，与孕妇在孕期衣食住行不当有着密切的关系。

人们日常生活不当，就会影响健康，甚至导致疾病发生，特别是孕妇生活不当，不仅仅危害身体健康，还会对腹内胎儿生长发育有害，结果就会出生不健全、不健康的下一代。

有研究表明，妊娠早期多吃猪肝，摄入过量维生素A，使胚胎细胞分裂延长，阻碍胎儿的生长发育，就会形成腭裂（三瓣嘴）：如果孕妇常玩猫、狗等宠物，其动物身上的弓形体菌会感染孕妇，胎儿就会出现脑积水、小头畸形或精神障碍：孕妇发生尿路感染，就会导致流产、早产或胎儿发育不良及各种畸形：如果孕妇睡眠经常右侧卧位（这是一般人睡眠的健康习惯），就会影响胎儿的血液供应，造成胎儿缺血、缺氧，不利生长发育等。

孕妇各种不良行为，都会影响胎儿生长发育，造成畸形。

孕妇禁忌，就是要克服和纠正对孕妇和胎儿不良的行为，以保证孕妇自身健康和胎儿健康发育。

《怀胎十月生活宜忌》就是一本提醒孕妇注意禁忌的通俗读物。

全书包括孕妇饮食、日常生活、运动锻炼：保胎护胎、心理、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面的宜忌。

采取了与孕妇交谈的方式，一个问题一个问题地进行提醒。

主要目的是希望孕妇科学生活，保证母子健康，防止出生缺陷，实现优生。

<<怀胎十月生活宜忌>>

内容概要

据国家计划生育部门资料，我国目前儿童出生缺陷率高达13.07/1000。

出生缺陷是指孩子出生前就已经发生的形态结构、功能、代谢、精神、行为、智力等方面的异常。

出生儿缺陷除遗传因素外，与孕妇在孕期衣食住行不当有着密切的关系。

本书从饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面详细介绍了孕期必备的知识以及孕妇在孕期需要避免和纠正的不良行为，希望孕妇能够学会科学地度过孕期生活，以确保母子健康，防止出生缺陷，实现优生。

本书通俗易懂，适合孕妇及其家人阅读。

<<怀胎十月生活宜忌>>

书籍目录

一、饮食禁忌最重要 1. 怀孕后应适当补铁 2. 不可缺锌 3. 某些地区孕妇要防止缺碘 4. 不可随意补钙 5. 忌维生素缺乏 6. 不可忽略补充叶酸 7. 不宜长期食用高脂肪、高盐、高糖食物 8. 适当增加健脑食物的摄入 9. 不要吃过敏、污染、霉变食物 10. 不可多食刺激性食物 11. 不宜多吃方便食品 12. 忌多吃油炸食品 13. 忌食不利保胎的食物 14. 不宜常吃精米精面 15. 妊娠早期最好不要吃动物肝脏 16. 不可多吃菠菜和久存的土豆 17. 不宜吃火锅 18. 忌吃或不要多吃的水果 19. 不可多饮冷饮 20. 饮水不可少 21. 不要饮用咖啡和浓茶 22. 不要饮酒 23. 绝对不能吸烟 24. 可适当吃一些零食 25. 要重视食品卫生 26. 不吃早餐会饿了宝宝 27. 晚餐不宜多吃 28. 不可营养过剩 29. 不可节食 30. 不能偏食 31. 进食不宜狼吞虎咽 32. 了解不同孕期的饮食要点二、日常生活要注意的禁忌 1. 不要穿紧身衣裤 2. 不要穿化纤织品内衣裤 3. 不要戴过紧小的乳罩 4. 不要穿三角内裤 5. 使用腹带的禁忌 6. 不要穿高跟鞋 7. 不可戴隐形眼镜 8. 禁止使用的化妆品 9. 忌化浓妆 10. 应注意防止居室甲醛污染 11. 忌室温及湿度过高或过低 12. 居室内不要摆放花草 13. 居室内不要铺地毯 14. 不要睡席梦思床 15. 睡觉姿势的禁忌 16. 不要开灯睡觉三、运动禁忌四、孕妇保胎护胎注意禁忌五、胎教的禁忌六、产前检查有禁忌七、注意心理禁忌八、要重视防病用药禁忌九、要重视临产禁忌

<<怀孕十月生活宜忌>>

章节摘录

插图：1. 怀孕后应适当补铁孕妇缺铁性贫血的发病率比较高，有的地区可达50%左右，这种现象的出现，是因为相当多的怀孕妇女认为自己健康，不知道怀孕后母子都需要大量的铁元素。

怀孕后血容量增加，由于血浆量的增加远大于红细胞量的增加，血液相对稀释，容易形成妊娠生理性贫血。

孕妇对铁的需要除满足母子对铁的需要外，尚需储备相当数量的铁，以备补偿分娩时由于失血造成的损失；胎儿在生长发育过程中除制造血液和肌肉组织需要一定量的铁外，还需要在肝脏储存一部分铁，以供出生后6个月之内的消耗。

如何补铁？

主要是多吃富含铁的食物，如动物性食物有猪肾、猪血、牛肾、羊肾、虾子、鸡肝等；植物性食物有绿豆、黄豆、油豆腐、银耳、黑木耳、淡菜、海带、海蜇、芹菜、芥菜等。

补铁不要忘记补铜。

铜是铁的“助手”，可促进肠道对铁的吸收，对血红蛋白的形成起着重要作用。

富含铜的食物有牡蛎、牛肉、猪肉、鸡肉、花生酱等。

2. 不可缺锌一般人不太注意是否缺锌，但孕妇必须重视。

胎儿缺锌会影响大脑发育，影响智力，产生低体重，甚至会出现畸形。

孕妇缺锌可使新生儿产生多种缺陷，因此孕妇合理补锌可以减少新生儿的缺陷。

膳食锌的摄入以牡蛎含锌量最高，其他海味和肉次之。

植物性食物有黑芝麻、油面筋、白糯米、黄豆、毛豆、紫菜等；动物性食物有猪心、猪肋排、猪蹄、猪肉、猪舌、羊肉、酱鸭、咸鸡蛋、鲫鱼、河蚌、田螺等。

3. 某些地区孕妇要防止缺碘碘是甲状腺素的组成成分。

甲状腺素能促进蛋白质的生物合成，促进胎儿生长发育。

妊娠期甲状腺功能活跃，碘的需要量增加，这样就易造成妊娠期碘摄入量不足或缺乏，在我国有很多地区属于缺碘区，更易造成孕妇缺碘。

孕妇缺碘易发生甲状腺肿大，并影响胎儿的发育，严重时新生儿出现克汀病。

该病的发生与胚胎期缺碘有关。

临床上有疲乏、无力、畏寒、嗜睡、骨骼发育异常、脑发育缺陷及延迟、皮肤干而成鳞片状、毛发、指甲无光、脆弱等。

为了孕妇的健康和胎儿的正常发育，孕妇必须注意不可缺碘。

<<怀胎十月生活宜忌>>

编辑推荐

《怀胎十月生活宜忌》由人民军医出版社出版。

<<怀胎十月生活宜忌>>

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>