

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510418341

10位ISBN编号：7510418348

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：高秀勤

页数：180

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>

<<我怀孕了>>

内容概要

怀孕是件大喜事，可是说来就来、翻江倒海的孕吐反应却让准妈妈寝食难安、愁眉不展。如何应对孕吐这一令人苦恼的早孕反应、帮助准妈妈最大限度的减轻孕吐带来的不适、避免孕吐对妈妈和胎宝宝健康的不利影响？

关于孕吐，您所不知道的、想知道的、应该知道的知识到底有哪些？

本书从解析孕吐的症状和原因开始，系统介绍了饮食、心理、运动、药物、中医等各类减轻孕吐的方法，并提供了很多简单易行、能够快速缓解孕吐的小妙招。

书中既有孕产专家多年临床积累的经验，也有其他孕妈咪防孕吐的经验分享。

希望阅读完本书的准妈妈能够消除思想顾虑，正确面对孕吐，努力战胜这一正常的妊娠反应，轻松愉快的度过美妙的孕期。

<<我怀孕了>>

作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

毕业于中国科技大学医疗系

曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察

中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师

擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症

1993年国务院政府特殊津贴至今

<<我怀孕了>>

书籍目录

PART1 孕吐甜蜜的负担

- 1.孕妈咪为什么会孕吐
- 2.怀孕多久后开始出现孕吐症状
- 3.孕吐的频率怎样才算正常
- 4.孕吐多久才会结束
- 5.孕吐会不会把胃吐坏
- 6.孕吐对胎宝宝有影响吗
- 7.整个孕期都有孕吐的现象正常吗
- 8.孕期没有明显的孕吐现象正常吗
- 9.哪些孕妈咪孕吐会比较严重
- 10.哪些孕吐需要及时就医

PART2 迎孕而解饮食疗法

- 1.虽然吃了就吐，可是不能不吃
- 2.孕期最佳食物大搜寻
- 3.如何保持良好的食欲
- 4.吃什么既能缓解孕吐又能补充营养
- 5.缓解孕吐的方法——“少食多餐”怎么吃
- 6.喝水——最便宜的缓解孕吐方法
- 7.孕妈咪能用冷食止吐吗
- 8.孕妈咪想吃油腻、辛辣的食物怎么办
- 9.这六种食物可以让孕妈咪快乐起来
- 10.能缓解孕吐的六种果汁
- 11.孕吐后要吃些什么
- 12.孕吐期适宜吃的几种蔬菜
- 13.孕妈咪吃肉要适量
- 14.酸味食物如何吃
- 15.孕吐期应该如何进补
- 16.适合孕吐期的营养食谱推荐
- 17.孕吐反应——八个食疗妙方赶走孕吐

PART3 迎孕而解药物疗法

- 1.哪些孕吐症状需要进行药物治疗
- 2.孕妈咪可以服用助消化药或铁剂吗
- 3.孕吐导致营养不良，孕妈咪该如何选择营养剂
- 4.维生素B6能不能长期服用

PART4 迎孕而解中医疗法

- 1.“孕吐”可用中药调理
- 2.可以缓解孕吐反应的药茶
- 3.孕吐的中医分型
- 4.推荐几种可以减轻孕吐不适的穴位按摩法
- 5.中医治疗孕吐的其他方法

PART5 迎孕而解心理疗法

- 1.怀孕之前要做好应对孕吐的心理准备
- 2.小心不良情绪的坏影响
- 3.调节出最佳妊娠状态
- 4.教你如何通过稳定情绪来缓解孕吐

<<我怀孕了>>

5. 如何避免产生过度依赖的心理
6. 哪些环境会增加孕妈咪的心理压力
7. 保持生活节奏的规律性让孕期更从容、惬意
8. 这几种娱乐活动有助于打消孕妈咪的心理顾虑
9. 学做可以让心情变好的“心理体操”
10. 这些转移愤怒情绪的小妙招您知道吗

PART6 迎孕而解运动疗法

1. 这几个运动项目最适合缓解孕吐.
2. 孕期进行游泳锻炼益处多
3. 运动时间怎么安排最好
4. 动静结合的生活习惯能有效缓解孕吐
5. 孕妈咪做家务要注意什么
6. 孕妈咪爬楼梯到底好不好
7. 这些危险动作孕妈咪绝对不可以做
8. 介绍几种能缓解孕吐的孕期保健操
9. 推荐几款有效缓解孕吐的瑜伽动作
10. 孕妈咪可以通过跳舞来缓解孕吐吗
11. 孕妈咪进行锻炼的注意事项有哪些

PART7 迎孕而解休息疗法

1. 利用午睡的力量保持孕期精力
2. 卧床安胎真的能缓解孕吐吗
3. 如何克服夜间的失眠和孕吐
4. 怎样的睡眠习惯最适合孕吐期
5. 准爸爸如何给孕妈咪创造更适宜的休息环境
6. 孕妈咪可以通过蒸桑拿来缓解疲劳吗
7. 从6个方面打造更好的居室环境
8. 巧用休息的好助手——空调和电扇
9. 孕吐期要遵守的生活“纪律”

PART8 怀着宝宝去上班——职场孕妈咪的上班秘笈

1. 职场孕妈咪必备的健康小零食
2. 职场孕妈咪必吃的营养工作餐
3. 如何正确选择交通工具才能减少孕吐
4. 职场孕妈咪该如何缓解工作压力
5. 职场孕妈咪如何做到劳逸结合
6. 这些保健操可以随时随地做
7. 职场孕妈咪轻松坐办公室
8. 职场防孕吐要巧安排

PART9 孕妈支招——防吐我最行

1. 春季是缓解孕吐的好时机
2. 三种清爽凉拌菜，让我和孕吐说ByeBye
3. 妈妈的陪伴让我不再紧张
4. 一周的工作拯救了我
5. 吃饭喝水的小细节不容忽视
6. 心理暗示法起作用啦
7. 老公对我真是太好了
8. 婆婆的“止吐安胎食谱”让我战胜孕吐
9. 科学的防护计划让孕吐不再可怕

<<我怀孕了>>

10.关于孕吐的幸福记忆

PART10 孕妈咪的开心孕事——孕吐趣闻

- 1.晨吐可以降低流产率吗
- 2.孕吐是一种本能的保护
- 3.孕吐期孕妈咪喜欢的味道千奇百怪
- 4.孕吐反应与生男生女
- 5.孕吐越严重宝宝越聪明吗
- 6.孕期吐得厉害或致宝宝肥胖
- 7.在不同地域生活的孕妈咪孕吐频率有差异
- 8.跟公婆住一起，孕吐较轻吗
- 9.孕吐也有遗传的因素吗
- 10.潜意识也会影响孕吐反应

附录1

缓解孕吐的小偏方

附录2

31个有趣现象测宝宝性格

<<我怀孕了>>

章节摘录

版权页：插图：

<<我怀孕了>>

媒体关注与评论

虽然目前医学上尚未出现能够从根本上杜绝孕吐的举措，但的确存在能有效缓解孕吐的方法。如果孕妈咪能在心理、饮食、运动、休息这些方面进行一些调整，再结合药物、中医疗法，缓解孕吐是完全可能的。

在心理方面，孕妈咪怎样保持心情愉快，消除思想顾虑？

在饮食方面，孕妈咪应该吃什么？

应该怎么吃？

在运动方面，哪些运动项目既适合孕妈咪的特殊身体状况，又能有效缓解孕吐？

在日常休息方面，孕妈咪如何保证正常睡眠？

卧床安胎到底好不好？

孕吐和休息有什么关系？

……这本书里都有详尽的介绍。

——《孕妈咪》杂志社 这是一本初孕妈咪在孕吐期的必备工具书！

一位处于孕吐期的孕妈咪的生活应该是什么样？

孕吐到底该如何缓解？

本书会给你最想要的答案。

书中给孕妈咪介绍了许多超级有用的止吐秘籍！

您绝对不能错过。

——《妈咪育儿》杂志社

<<我怀孕了>>

编辑推荐

<<我怀孕了>>

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>