

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈生活保健细节规划>>

13位ISBN编号：9787510432170

10位ISBN编号：7510432170

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华

页数：180

字数：150000

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>

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

内容概要

《孕妈妈生活保健细节规划》分为十二个部分，从备孕期安全准备、孕期的饮食安全、产检安全、有效防辐射、生活起居、健康运动、安全出行、安全用药等各个方面为准妈妈细细梳理，同时为准妈妈的分娩、坐月子以及新生儿的保健也有清楚的推荐方案，旨在让每一位准妈妈都能够健康快乐地孕育聪明宝宝。

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

作者简介

秦云华

北京协和医院妇产科 主任医师

中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。

对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

书籍目录

Part1 孕育健康宝宝，从备孕开始
孕前检查，预约一个优质宝宝
优生优育离不开孕前检查
盘点威胁安全妊娠的疾病
常见遗传知识应知应会
不可忽视的优生 4 项检查
弓形虫
单纯疱疹病毒
风疹病毒
巨细胞病毒
孕前生活宜忌大搜索
把握好最佳受孕时机
需要孕前暂离岗位的职业
谨慎避开“黑色”受孕期
叶酸、蛋白质，孕前必备营养素
孕前就要戒烟戒酒
孕前体重要达标
制定健身计划，为优孕助力
不要忽视了孕前心理调适
了解成功优孕的小常识
Part2 孕期这样吃，营养又健康
孕期不宜食用的水果大盘点
桂圆
山楂
柿子
荔枝
杏
补充营养素并不是多多益善
过补鱼肝油有害健康
补充维生素 A 要科学
补钙剂量要合理
补叶酸超标，会致锌缺乏
孕期补碘有讲究
准妈妈需要忌口的食物大集结
鹿茸
人参
蜂王浆
螃蟹
食品添加剂
甘蔗
可乐型饮料
糯米甜酒
油条
浓茶
罐头食品

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

好的饮食习惯同样重要

不要忽视个人卫生

食物加热要充分

保存食物温度要适宜

外出就餐时的饮食细则

需戒除的饭后不良习惯

Part3 定期产检，妈妈宝宝更健康

产检方案——孕早期

怀孕1个月

怀孕2个月

怀孕3个月

产检方案——孕中期

怀孕4个月

怀孕5个月

怀孕6个月

怀孕7个月

产检方案——孕晚期

怀孕8个月

怀孕9个月

怀孕10个月

Part4 全方位防辐射，平安度过孕产期

认识身边的辐射源

远离居室中的辐射源

警惕职场中的辐射源

小妙招对付大辐射

通过饮食预防辐射

8种有效防辐射的食物

适当补充优质蛋白质

脂类摄入要适当减少

补充有抗氧化作用的维生素

用绿色植物防辐射

哪些绿植能防辐射

绿植摆放对了才防辐射

医生解读防辐射服

如何正确选择防辐射服

穿防辐射服也有技巧

预防辐射的其他方法

9种防职场辐射的方法

Part5 居家小细则，健康大智慧

评估居家环境的安全度

室内的温度、湿度要适宜

花草的摆放要合理

要警惕清洁用品

卧室内不宜铺地毯

慎用气雾剂和空气清新剂

孕期安全生活细则

孕期要正确护理乳房

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

合理安排孕期性生活
孕期不宜佩戴隐形眼镜
孕期做家务有讲究
准妈妈要避免的9大陋习
准妈妈洗澡的注意事项
孕期安全睡眠有方法
孕期穿衣打扮的艺术
上衣要宽松舒适
孕中期宜穿背带裤
预防静脉曲张可穿弹力袜
孕期不宜穿的三种鞋子
准妈妈要杜绝做的美容项目
Part6 安全“孕”动，和胎宝宝一起健身
孕期可以多散步
孕期散步有益心血管健康
孕期散步的注意事项
适合不同孕期的运动——慢跑
慢跑能锻炼心肺功能
慢跑要以安全为前提
练习瑜伽要因人而异
瑜伽可保持肌肉的力量
做瑜伽的安全法则
孕中期最适宜游泳
游泳是理想的全身运动项目
安全游泳要做足功课
孕期跳舞好处多多
跳舞可促进心肺供血
孕期跳舞应遵循的原则
孕期运动安全要领
有自然流产史的准妈妈要谨慎
孕早期运动以“慢”为主
孕晚期胎位不正不宜做运动
孕期运动的注意要点
Part7 孕期出行有方，安全伴随左右
孕期安全乘车攻略
乘坐公共交通工具的安全要领
孕期骑自行车的注意事项
如何安全开车上班
孕期逛街、出游的安全法则
孕期如何安全逛街
在商场超市如何保护自己
节日如何安全出行
孕期旅游如何准备
孕期出游别忘带上百宝箱
孕期不宜去的五大公共场所
不同孕期的出游法则
孕早期适合极短程出游

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

孕中期是最佳出游时机

孕晚期不宜进行长途旅游

Part8 防治常见疾病，保卫孕期健康

Part9 用药黄金法则，孕期安全必备

Part10 细节多注意，平安过四季

Part11 自然分娩or剖宫产？

适合自己最重要

Part12 科学坐月子，母子保平安

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

章节摘录

版权页：插图：孕期安全睡眠有方法 远离噪声，营造静谧睡眠环境 您知道吗，一个脱离噪音、相对安静的睡眠环境，对孕妈妈的睡眠质量可是至关重要的哦。

孕妈妈要想有一个良好的睡眠，就要尽可能创造条件，把接触噪音的机会降到最小。

噪音有什么危害呢？

严重的噪音会给孕妈妈的生理和心理各方面造成影响。

例如，噪音能使孕妈妈内分泌腺体的功能紊乱，导致流产、早产；噪音还会造成孕妈妈情绪烦躁不安，影响睡眠。

噪音除了对孕妈妈不好，也会对胎宝宝有害。

噪音会影响胎宝宝听觉器官的发育，还会影响胎宝宝的体重，而且若是孕妈妈在孕期经常处于噪音的环境下，宝宝将来的性格会比较烦躁，宝宝的智力发育也会受影响。

孕妈妈要想办法尽可能地远离噪音。

尽量不要在睡前听比较吵闹的音乐。

如果房间隔音不好，屋外的噪音很大，孕妈妈可能会觉得无法忍受。

在不能躲避噪音的时候，可以试试用柔和舒缓的音乐来“替换”噪音。

孕妈妈可以用耳机听节奏轻柔舒缓的音乐，胎宝宝也可以借助放在孕妈妈腹壁上的传声器听到音乐，噪音的影响也就会小一些。

哪种睡姿最安全 怀孕后，随着子宫及胎宝宝的长大，孕妈妈的睡姿显得越来越重要，特别是怀孕7~9个月时，增大的子宫会压迫下腔静脉，影响子宫和胎盘的血流量，可能引起孕妈妈的血压下降，被称之为仰卧综合症。

在妊娠期，特别是妊娠晚期，采取左侧卧位才最佳睡眠姿势。

因为左侧卧位对孕妈妈和胎宝宝都是有好处的，不仅可以减轻子宫对孕妈妈主动脉及髂动脉的压迫，增加回到心脏的血流量，而且回心血量的增加，可使肾脏血流量增多，改善脑组织的血液供给，有利于避免和减少妊娠高血压综合征的发生。

另外，左侧卧位还有益于维持正常子宫动脉的血流量，保证胎盘的血液供给，给胎宝宝提供生长发育所需的营养物质。

孕妈妈莫忽视睡午觉 孕妈妈怀孕之后，生活作息难免会配合孕期而发生改变。

其中很重要的一点就是，怀孕之后，孕妈妈应安排出每天的午睡时间。

本来孕期的睡眠时间就应比平常多一些，如平常习惯睡8小时，妊娠期可以睡到9小时左右。

增加的这1小时的睡眠时间最好加在午睡上。

孕妈妈睡午觉为什么这么重要呢？

睡午觉可以使孕妈妈神经放松，消除劳累，恢复活力。

孕妈妈躺下舒舒服服地睡个午觉，可以减轻上午的疲劳，让孕妈妈更有精力投入到下午的劳动、活动中。

睡午觉可以使孕妈妈精神放松，具有消除疲劳，恢复活力的功效。

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

媒体关注与评论

书中的内容对于孕期这几个月都是非常受用的。

版式设计也是我很喜欢的，推荐给和我一样的准妈妈们。

——准妈妈 崔红这本书从备孕到分娩内容很丰富，对于正在孕期的年轻妈妈们有很强的指导作用，书中有关孕期出行、营养、产检等方面的内容也很全面。

——妇产科大夫 李慧本书不仅从科学的角度帮我解决孕期的一些困扰，整本书的用色也特别温馨，让我每一次在阅读的时候都有一种特别舒服的感觉。

——邱言

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

编辑推荐

《孕妈妈生活保健细节规划》从孕妈妈生活保健的点滴出发，给予孕妈妈特别的指导，是我结合自己多年从事产科临床工作积累的经验，希望通过《孕妈妈生活保健细节规划》给准爸妈以科学的指导。

<<孕妈妈生活保健细节规划>>

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>