

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食+生活孕产期宜忌>>

13位ISBN编号：9787534592287

10位ISBN编号：7534592283

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王琪 主编

页数：223

字数：1400000

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>

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

内容概要

本书围绕读者最关注的孕产期饮食与生活护理内容，提供宜忌速查内容，让读者第一时间就能找到信息，知道孕期有什么禁忌，能吃什么不能吃什么、能做什么不能做什么，突出了速度查、快找与实用的功能。

本书还附赠孕期营养餐，方便、实用。

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人、中华医学会、北京医学会专家库成员、北京妇产医院主任医师、教授、北京市孕产期保健技术专家指导组成员、全国妊娠高血压疾病学组成员。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

书籍目录

扉页 (1P)

前言 (2P)

目录 (8P)

孕前准备 (12P)

备孕妈妈饮食营养宜忌

001宜提前三个月补充叶酸

.....

006不宜摄入过多辛辣食物

.....

备孕妈妈生活起居细节宜忌

012宜做好心理准备,迎接小宝贝

013宜做好物质准备

014宜把握好最佳受孕时机

.....

020不宜养宠物

021忌饮酒

022忌抽烟

.....

备孕爸爸饮食营养宜忌

028宜多吃南瓜籽

.....

备孕爸爸生活起居细节宜忌

036宜保持良好的情绪

.....

042忌穿过紧的牛仔裤

043忌趴着睡觉

.....

孕1月 (18P)

孕妈妈:好像没什么变化

胎宝宝:新生命的开始

孕1月的产前检查

孕1月饮食营养宜忌

101宜多吃富含叶酸的食物

102宜喝牛奶

.....

111不宜养过剩

112不宜多吃甜食

113忌过量补充叶酸

114忌挑食

115忌食用过敏性食物

.....

孕1月生活细节宜忌

.....

孕1月心理保健宜忌

孕1月就医与用药宜忌

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

孕1月运动休闲宜忌

孕1月工作宜忌

.....

孕2月 (18P)

孕妈妈：从怀疑到确认

胎宝宝：从胚胎到胎儿

孕2月的产前检查

孕2月饮食营养宜忌

.....

孕2月生活细节宜忌

.....

孕2月心理保健宜忌

孕2月就医与用药宜忌

孕2月运动休闲宜忌

孕2月工作宜忌

孕3月 (18P)

孕妈妈：有点怀孕的感觉吧

胎宝宝：从胎儿到人模人样

孕3月的产前检查

孕3月饮食营养宜忌

.....

孕3月生活细节宜忌

.....

孕3月心理保健宜忌

孕3月就医与用药宜忌

孕3月运动休闲宜忌

孕3月工作宜忌

孕4月 (18P)

孕妈妈：开始显山露水了

胎宝宝：可以感受到声音了

孕4月的产前检查

孕4月饮食营养宜忌

.....

孕4月生活细节宜忌

.....

孕4月心理保健宜忌

孕4月就医与用药宜忌

孕4月运动休闲宜忌

孕4月工作宜忌

孕5月 (18P)

孕妈妈：用心感受胎动

胎宝宝：进入活跃期

孕5月的产前检查

孕5月饮食营养宜忌

.....

孕5月生活细节宜忌

.....

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

孕5月心理保健宜忌

孕5月就医与用药宜忌

孕5月运动休闲宜忌

孕5月工作宜忌

孕6月 (18P)

孕妈妈：进入不适高发期

胎宝宝：味蕾形成了

孕6月的产前检查

孕6月饮食营养宜忌

.....

孕6月生活起居细节宜忌

.....

孕6月心理保健宜忌

孕6月就医与用药宜忌

孕6月运动休闲宜忌

孕6月工作宜忌

孕7月 (18P)

孕妈妈：大腹也翩翩

胎宝宝：能分辨明暗了

孕7月的产前检查

孕7月饮食营养宜忌

.....

孕7月生活细节宜忌

.....

孕7月心理保健宜忌

孕7月就医与用药宜忌

孕7月运动休闲宜忌

孕7月工作宜忌

孕8月 (18P)

孕妈妈：这笨重的身躯啊

胎宝宝：喜欢睁眼和闭眼

孕8月的产前检查

孕8月饮食营养宜忌

.....

孕8月生活细节宜忌

.....

孕8月心理保健宜忌

孕8月就医与用药宜忌

孕8月运动休闲宜忌

孕8月工作宜忌

孕9月 (18P)

孕妈妈：肚子坠坠的

胎宝宝：已经头朝下了

孕9月的产前检查

孕9月饮食营养宜忌

.....

孕9月生活细节宜忌

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

.....

孕9月心理保健宜忌
孕9月就医与用药宜忌
孕9月运动休闲宜忌
孕9月工作宜忌
孕10月 (18P)
孕妈妈：最后的时刻
胎宝宝：呼之欲出
孕10月的产前检查
孕10月饮食营养宜忌

.....

孕10月生活细节宜忌

.....

孕10月心理保健宜忌
孕10月就医与用药宜忌
孕10月运动休闲宜忌
孕10月工作宜忌
产后恢复 (10P)
产后饮食营养宜忌
产后生活细节宜忌

.....

附录 (2P)
孕前检查项目时间表
妊娠期全程日程表和注意事项
版权页 (1P)

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

章节摘录

版权页：插图：妊娠高血压是孕期特有的病症，多数发生在妊娠20周，尤其在32周以后最为多见。其中一部分还伴有蛋白尿或水肿出现，此病严重威胁着孕妈妈和胎宝宝的健康和生命，而且还可能导致远期后遗症。

孕妈妈应注意休息和保持愉快的心情，每天休息不少于10小时。

孕中后期时应多吃一些富含蛋白质、维生素、铁、钙、镁、硒、锌等微量元素的食物及新鲜蔬果，减少动物脂肪及盐的过量摄入。

预防新生儿溶血症，如果发生ABO或者Rh血型不合，导致红细胞破坏过多，胎宝宝或者新生儿则会出现贫血、黄疸等症状。

重者可能损害脑组织，引起核黄疸、脑瘫等，或者因心力衰竭而死亡。

为输血做准备：为分娩时有可能出血的孕妈妈提前验好血型，备好血液，以防不时之需。

妊娠期孕妈妈常发生下肢水肿，一部分是由于胎宝宝发育、子宫增大而压迫下肢，使血液回流受影响，这样的水肿经过卧床休息后就可以消退，不需要担心。

如果卧床休息后仍不消退，称为妊娠水肿，是不正常的现象，应该引起重视。

妊娠期发生水肿，开始时可能是隐性的，也就是孕妈妈体内水分已经增加，但不表现水肿，而是表现体重增加过多、过快，如果孕妈妈的体重每周增长超过500克以上，就要考虑是否是妊娠水肿了。

妊娠水肿有时是妊娠期全身疾病的一种症状，应引起注意。

<<饮食+生活孕产期宜忌>>

编辑推荐

《饮食+生活孕产期宜忌》向读者呈现了孕妈妈最最关心的孕产期注意事项，帮助孕妈妈了解她们不知道的、想要知道的、应该知道的一切。

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>