

<<孕妈妈保健一日一指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈保健一日一指导>>

13位ISBN编号：9787537549974

10位ISBN编号：7537549974

出版时间：2012-1

出版时间：陈红喜 河北科学技术出版社 (2012-01出版)

作者：陈红喜

页数：293

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>

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 内容概要

怀孕是人生的一件大事，而要做好怀孕这件事，其实就要做好孕期的每一件小事，无论是居家、工作、外出，还是饮食、保健、胎教、运动，专家都会给你最中肯的建议。

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 书籍目录

- 第一篇 第1个月 恭喜你！  
正式成为孕妈妈了
- 第二篇 第2个月 害喜来临，欣喜之余更要淡定
- 第三篇 第3个月 关键时期，别让宝宝从你身边溜走
- 第四篇 第4个月 平稳期，营养及胎教要跟得上
- 第五篇 第5个月 胎动来临，感受母子间的触碰
- 第六篇 第6个月 身心安定期，享受十足的孕味
- 第七篇 第7个月 挺着大肚子，注意保护自己
- 第八篇 第8个月 从现在起，为分娩做好准备
- 第九篇 第9个月 安心待产，尽量多休息
- 第十篇 第10个月 学习临床知识，随时迎接新生命

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：第80天 胃灼热、胀气的应对方法 妊娠初期，由于孕激素的作用，容易出现种种不适感，让孕妈妈感觉非常难受。

如果掌握了一些应对方法，可以帮助孕妈妈消除一些身体上的不适，顺利度过这一难受的时期。

胃灼热 有一些女性从怀孕第3个月开始直至分娩，经常感到胃部不适，有烧灼感，出现“心窝痛”，并在胸骨后向上放射，甚至在两顿饭之间不停打嗝；有时烧灼感加重，变成烧灼样痛，疼痛的部位在剑突下方，医学上称妊娠期胃灼热症。

为预防胃灼热症，在日常生活中应注意以少食多餐的方式来减轻胃的负荷量，避免胃负担过重。

饭后避免平躺，尽量保持上身直立姿势至少半小时。

避免食用容易引起胃灼热的食物，如辛辣、油腻的食物。

避免食用高油脂的食物。

饭前避免喝牛奶、吃乳脂或低脂冰激凌。

用餐时不要同时饮用大量流质。

胀气 在怀孕的早期，激素会抑制肠胃蠕动、减缓食物通过消化道的过程。

而食物和液体通过消化道的速度越慢，所产生的气体也就越多，容易让你产生胀气感。

要减缓胀气的发生，就要时常让你的肠道保持蠕动，避免便秘。

吃饭细嚼慢咽，避免食（饮）用含气食物。

常见的产气食品包括：甘蓝菜、包心菜、花椰菜、芽甘蓝、豆类、青椒以及一些碳酸饮料，如汽水等。

第81天 胎教一定要持之以恒 胎教是对胎儿潜移默化的一种影响方式，虽然胎教对孩子的影响力大小还没定论，但是一个好的习惯是可以影响孩子的。

所以，实施胎教一定要持之以恒。

信心不足时胎教的大敌 胎儿的每一点每一滴的变化，孕妈妈不能目睹，也就很难知道自己所做的一切对胎儿到底起多大作用。

于是，孕妈妈做过一段时间之后，那些没有耐性的孕妈妈，其热情就降低，也有半途而废者，这样，胎教自然不会成功。

要知道，信心不足是胎教的大敌。

孕妈妈要树立持之以恒的信心，要做的事，就坚持到底。

胎教之前先教己 知道自己是没有耐性的人，一定在做事情之前，告诫自己坚持始终。

如果怕坚持不下来，可请丈夫帮忙，让丈夫时时提醒自己，鼓励自己。

胎教的过程，也是孕妈妈自身磨练性情、提高修养的过程。

胎教是一门“命”“性”双修的课程，“命”是指人的活动机体，“性”是指人的品性，即一个人的性格品质，道德修养。

胎教提倡孕妈妈首先自身修身养性，然后才能对胎儿施以积极的熏陶。

换句话说，胎教的过程，同时也是孕妈妈不断克服自身缺点和不足的过程。

## <<孕妈妈保健一日一指导>>

### 编辑推荐

《孕妈妈保健一日一指导》是权威专家倾力打造的一部最完美怀孕手册，80后孕妈妈的孕期保健枕边书。

<<孕妈妈保健一日一指导>>

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>