

《孕妇产妇婴儿300忌(第4版)》

书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2008年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509120187

编辑推荐

军医版长销、畅销书之一累计发行140000余册。

本书从预防出生缺陷，实现优生、优育出发，介绍了孕、产妇在孕前、孕中、产前、产后以及在婴儿养育过程中的应注意和禁忌的问题。内容涉及饮食、起居、工作、行为等各个方面，从科学角度纠正了老百姓的日常生活中的一些错误提法和做法。本书通俗易懂，是一本孕、产妇及婴儿保健的实用科学书籍，适宜于育齿夫妇及年轻父母们参考。

内容简介

本书从预防出生缺陷，实现优生优育出发，以问答形式介绍了孕产妇在孕前、孕中、产前、产后以及在婴儿养育过程中应注意和禁忌的问题，内容涉及饮食、起居、工作、生活、喂养、保健和防病用药等各个方面不宜和禁忌的科学知识，以纠正老百姓在日常生活的一些错误认识和不当做法。在第4版修订中，特别增补了近4年来一些新的科学知识，使本书更具有指导性和实用性。本书通俗易懂，是军医版常销、畅销书之一，适于育龄夫妇、年轻父母和妇幼保健人员阅读参考。

目录

第一部分 孕妇禁忌

一、 准孕禁忌

- 1? 忌孕前不进行咨询
- 2? 忌忽视孕前心理准备
- 3? 忌忽视孕前要有强健身体
- 4? 忌不重视夫妻孕前检查
- 5? 忌不做好孕前防疫
- 6? 忌不了解生育的最佳年龄
- 7? 怀孕忌不择最佳季节
- 8? 忌忽视怀孕的最佳时间
- 9? 忌忽视受孕的良好环境
- 10? 忌不懂得实现高质量受孕
- 11? 婚后有下列情况忌怀孕
 - 12? 禁忌受孕的指征
 - 13? 禁忌怀孕的疾病
 - 14? 孕前常需忌服的药物
 - 15? 受孕前双方禁忌的食物

16?孕前忌不合理饮食

17?孕前忌忽视补充叶酸

18?孕前忌烟忌酒

二、孕妇饮食禁忌

1?妊娠期忌营养缺乏

2?忌不了解不同孕期的饮食要点

3?忌长期过食高脂肪、高糖类、高蛋白质饮食

4?忌乱吃酸味食物

5?忌吃易引起过敏的食物

6?忌多食刺激性食物

7?忌多吃方便食品

8?忌食不利保胎的食物

9?忌忽视补充健脑益智食物

10?忌食被农药污染的食物

11?忌常吃精米精面

12?在孕早期忌食动物肝脏

13?忌吃火锅

14?忌多吃油炸食品

15?孕期忌食的食物

16?忌多食的食物

17?忌吸烟饮酒

18?忌忽视每天适量饮水

19?忌忽视三餐饮食安排

20?忌忽视补充零食和水果

21?忌忽视食品卫生

22?忌贪食

23?忌节食

24?忌偏食

25?忌全吃素食

26?忌饮食单调

27?忌狼吞虎咽的进食方式

三、日常生活禁忌

1?忌穿紧身衣裤

2?忌穿高跟鞋

3?忌浓妆艳抹

4?忌不会保养头发

5?忌戴隐形眼镜

6?居室环境的禁忌

7?孕妇睡眠禁忌

.....

四、心理禁忌

五、保健禁忌

第二部分 产妇禁忌

一、分娩禁忌

二、恢复禁忌

三、产妇饮食禁忌

四、防病用药禁忌

第三部分 婴儿禁忌

一、婴儿喂养禁忌

二、生活护理禁忌

三、教育训练禁忌

四、防病用药禁忌

在线试读部分章节

第一部分 孕妇禁忌

一、准孕禁忌

16?孕前忌不合理饮食

(1) 忌多吃菠菜。人们一直认为菠菜含有丰富的铁质，具有补血功能，是儿童、病人和孕妇的理想补血佳蔬。但最近已证实，菠菜中铁的含量并不多，其主要成分是草酸，而草酸对人体所需的重要营养素锌、钙有着不可低估的破坏作用。

锌和钙是体内不可缺少的微量元素，如果锌、钙被草酸所破坏，将给孕妇和胎儿造成严重恶果。如果人体缺锌，人就会感到食欲不振、味觉下降；胎儿缺锌会影响大脑的发育，影响智力，产生低体重。胎儿一旦缺钙有可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿以及牙生长迟缓等现象。如果孕妇过多地食用菠菜，必将加重体内缺钙、缺锌的程度，可以想像，会给胎儿发育带来不利。因此，不可把菠菜作为富含铁质的食物食用。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)