

# 《怀孕前后宜与忌（第二版）》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801949400

## 内容简介

本书由医学专家和科普作家共同编写，在第1版的基础上修订而成，系统介绍了从结婚、怀孕、临产、产后、婴儿哺育等各个阶段的保健宜忌。全书共分九部分，包括婚育年龄选择，婚前和孕前孕后检查，怀孕前后饮食、营养、用药、运动、日常生活、心理调节、疾病防治等科学知识和方法，并详细说明了宜与忌的道理。内容丰富，阐述简明，对指导生殖健康和优生优育具有重要参考价值，适于青年男女、新婚夫妇和妇幼保健人员阅读参考。

## 作者简介

张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学、现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学保健品研制中心对外联络部主任。曾出版二十几部营养学专著，并在几十家报纸、杂志上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟

## 目录

### 一、新婚蜜月保健宜与忌

- (一) 婚前检查不宜缺
- (二) 不宜未婚先孕
- (三) 性生活宜“八益”忌“七损”
- (四) 注意在有些情况下不宜过性生活
- (五) 新婚蜜月宜避免“房劳”
- (六) 要了解妻子忌讳什么
- (七) 要了解什么是女性的性高潮
- (八) 性生活时宜注意的卫生问题
- (九) 要注意旅游中的性保健
- (十) 妻子帮丈夫治疗早泄宜采取的方法
- (十一) 避孕套破了宜采取的措施
- (十二) 包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法
- (十三) 新婚阳痿宜采取的保健治疗措施
- (十四) 新婚期膳食营养保健要求
- (十五) 新婚蜜月最佳营养保健食谱
- (十六) 宜了解有关避孕的知识

### 二、孕前保健宜与忌

- (一) 结婚与生育宜选择的年龄

- (二) “选种剪枝”宜优生
- (三)宜了解怀孕的原理
- (四)宜懂得受孕必须具备的条件
- (五)宜注意了解下列怀孕征兆
- (六)宜注意有害职业因素对月经的影响
- (七)受孕前宜选择的食谱
- (八)孕前宜加强月经期保健
- (九)孕前宜养肾
- (十)孕前宜服强身健体的中药
- (十一)预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施
- (十二)宜了解什么是出生缺陷
- (十三)宜掌握好受孕时机
- (十四)孕前宜制怒
- (十五)孕前要重视家庭环境的污染
- (十六)孕前性病患者康复宜采取的方法
- (十七)宜了解外阴瘙痒对怀孕的影响
- (十八)影响妊娠的危险因素

### 三、不孕不育者宜采取的保健治疗措施

- (一)不孕不育者首先宜做的事
- (二)两入房事宜怀孕
- (三)忌不注意男子前列腺病所致不育
- (四)子宫后倾不孕宜采取的保健治疗措施
- (五)新婚用药不当所致的不育症
- (六)输卵管梗阻性不孕宜采取的治疗措施
- (七)子宫发育不良所致不孕症宜采取的治疗措施
- (八)排卵障碍所致不孕症宜采取的治疗措施
- (九)宜祛除嫉妒受孕
- (十)宜注意同房次数对精子的影响

### 四、孕期保健宜与忌

- (一)宜早日确诊是否怀孕
- (二)宜懂得中医学的胎养学说
- (三)孕妇宜知的有关优生的数字
- (四)优生宜记好“妊娠日记”
- (五)优生宜选择在性高潮时
- (六)孕期不宜做X线检查
- (七)孕妇宜关注丈夫的“妊娠心理”反应
- (八)胎教宜从孕妇的心理卫生开始
- (九)训练胎儿宜采取的方法
- (十)孕妇自测胎儿安危宜采取的方法
- (十一)不宜盲目保胎
- (十二)若要腹内胎儿安全孕妇应勤刷牙
- (十三)妊娠时宜采取的营养措施

- (十四)孕期最佳营养保健食谱
- (十五)孕中不宜饮酒
- (十六)孕妇不宜被动吸烟
- (十七)优生要注意补锌
- (十八)妊娠三月宜采取的饮食调理
- (十九)孕妇宜“因时择食”
- (二十)妊娠期日常保健宜与忌
- (二十一)妊娠用药宜忌
- (二十二)孕妇忌服的中草药
- (二十三)孕中疾病防治宜与忌

#### 五、临产保健宜与忌

- (一)孕妇待产入院宜选择的时机
- (二)优生宜用自然分娩好
- (三)减少艾滋病毒母婴传播宜用剖宫产
- (四)过期妊娠宜采取的保健措施
- (五)流产宜采取的保健医疗措施
- (六)难产宜采取的保健治疗措施
- (七)家庭接生宜采取的保健措施
- (八)宜了解剖宫产

#### 六、产后保健宜与忌

- (一)产后宜选择的食谱
- (二)伺候月子宜丈夫
- (三)产后不良体质宜采取的保健方法
- (四)产后保持形体美宜采取的措施
- (五)产妇产度夏宜采取的方法
- (六)乳母宜常补钙
- (七)产后不宜即服人参
- (八)要了解口服长效避孕药的不良反应及处理
- (九)产后脱发宜采取的保健治疗方法

#### 七、产后疾病防治宜与忌

- (一)产后精神异常宜采取的保健治疗措施
- (二)产后多汗宜采取的保健措施
- (三)产后外阴干燥宜采取的保健治疗措施
- (四)产后宜防阴道松弛
- (五)产后骨盆痛宜采取的保健治疗方法
- (六)预防产后肛裂宜采取的措施
- (七)预防产后生殖器官感染宜采取的措施
- (八)预防产后乳腺炎宜采取的措施
- (九)预防产后手关节痛宜采取的措施
- (十)预防产后膀胱炎宜采取的措施
- (十一)预防产后尿潴留的保健方法
- (十二)产后发热宜采取的保健治疗措施

(十三)产后腹痛宜采取的保健医疗措施

(十四)产后眩晕宜采取的保健治疗措施

(十五)产后身痛宜采取的保健医疗措施

## 八、婴幼儿保健宜与忌

(一)宜了解新生儿降生后的呼吸情况

(二)护理新生儿宜做到“五不要”

(三)宜掌握新生儿的体质特点

(四)小儿教养宜注意的最佳时期

(五)婴幼儿保健宜采用的基本方法

附：婴幼儿语言训练儿歌举例

(六)产后开奶宜选择的时间

(七)婴儿不宜吃蜂蜜

(八)婴儿不宜过早多坐

(九)给婴儿喂食奶粉不宜过量

(十)小儿不宜食用含药的母乳

(十一)哺乳期妇女喝啤酒宜注意的问题

(十二)母乳喂养宜采用的技巧

(十三)宜了解小儿吃奶是否饱了

(十四)给小儿喂奶前宜做的准备

(十五)在乳头破损时宜采用的喂养方法

(十六)新生儿漾奶时宜采取的方法

(十七)给孩子断奶宜采用的方法

(十八)母乳喂养的婴儿不宜再喂水

(十九)为小儿增添辅助食品宜采取的方法

(二十)家有幼儿不宜铺地毯

(二十一)母亲把小儿宜抱在胸左侧

(二十二)忌不注意婴儿的啼哭

(二十三)宜注意婴儿的口腔清洁

(二十四)忌不注意更换婴儿尿布的方法

(二十五)忌不注意婴儿缺水

(二十六)宝宝夏季宜食的水果羹

(二十七)婴儿不宜食炼乳

(二十八)儿童服白糖不如红糖好

(二十九)母亲嚼食喂小儿不好

## 九、小儿疾病治疗宜与忌

(一)小儿食欲缺乏宜采取的保健医疗措施

(二)小儿咳嗽宜采取的保健医疗措施

(三)小儿出汗时宜采取的保健医疗措施

(四)小儿肥胖病宜采取的保健医疗措施

(五)小儿呕吐时宜采取的保健医疗措施

(六)宜从小儿面色辨病

(七)宜从小儿大便辨病

- (八)宜从观察小儿舌头辨病
- (九)宜注意风邪对儿童的侵袭
- (十)小儿隐睾宜采取的防治措施
- (十一)小儿发热宜采取的防治方法
- (十二)小儿流鼻血宜采取的防治方法
- (十三)早春宜防婴儿抽筋
- (十四)宜注意的小儿用药特点

## 前言

前言 对于妇女生殖健康方面的研究，一直是我探讨的一个重点，因为它关系到中华民族的繁衍昌盛，事关每一个家庭的幸福，又有谁不希望自己的后代聪明、可爱、健康呢？正是基于这一点，2003年初出版了由我和众多妇幼保健专家共同编著的《怀孕前后宜与忌》，时间过去

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)