

# 《怀孕产前产后宜忌宝典》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515203744

## 编辑推荐

《图解怀孕产前产后宜忌宝典》对孕前准备、孕期日常保健及个人护理、孕期饮食调养、安胎保胎、科学胎教、孕期不适与用药、分娩产后、产后个人护理、新生儿的照料、婴儿的养育等方面的宜忌进行了科学全面的阐述，让女性朋友在整个孕育期都能做到心中有数，知道什么可以做、什么不能做，什么可以吃、什么不能吃，从而孕育出一个健康聪明的宝宝。

## 内容简介

《图解怀孕产前产后宜忌宝典》分为孕前、孕期、临产三大部分，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学受孕。

《图解怀孕产前产后宜忌宝典》贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。

## 目录

### 第一篇 准备迎接新生命

宜有良好的受孕环境

宜增强体质

宜做好心理准备

宜在孕前进行心绪调整

宜在最适宜的年龄怀孕

宜知受孕规律

宜明确排卵期

宜知生物钟对受孕有影响

宜知癫痫患者要慎对结婚

宜知不同季节受孕的注意事项

宜知丈夫要做的准备

宜做好充足的营养储备

宜补充蛋白质

## 在线试读部分章节

### 忌孕妇食用棉籽油

现在许多产棉区群众习惯食用棉籽油，这对怀孕极为不利，必须引起高度重视。有些妇女长期不孕或孕后死胎，可能就与长期食用棉籽油有联系。

黑棉籽油是一种粗制棉油，含有大量棉酚，为国家规定允许数的10~90倍不等。若妇女孕前长期食用棉籽油，其子宫内膜及内膜腺体就会逐渐萎缩，子宫变小，子宫内膜血液循环量逐年下降，不利于孕卵着床而导致不孕；即便孕卵已经着床，也会因营养物质缺乏，而使胚胎或胎儿不能继续生长发育而死亡，出现死胎现象。因此，生育年龄的妇女都应忌食棉籽油。忌去掉避孕环短时间内受孕

有的妇女采用子宫内放置避孕环的措施进行避孕，当计划怀孕时，需要取掉避孕环。如果去掉避孕环后立即受孕，则不利于优生。

避孕环作为异物放在子宫内，通过干扰受精卵着床而达到避孕的目的。但是，无论放环时间有多长，作为异物的避孕环都会或多或少地对子宫内膜等组织有一定损害和影响，这对于胚胎或胎儿的生长发育不利，会给新生儿造成缺陷，其后果是很不好的。

因此带避孕环的妇女在计划怀孕时，应在取出环后经过一段时间再受孕，以便给子宫内膜一个恢复时间，以利优生。子宫内膜恢复期以多久为宜？一般认为去掉避孕环后来过2~3次正常月经后受孕为宜。

早产及流产过的妇女由于多种原因，机体一些器官的平衡被打破，出现功能紊乱，子宫等器官一时不能恢复正常，尤其是经过人工刮宫的妇女，如果早产或流产后就怀孕，由于子宫等的功能不健全，对胎儿十分不利，也不便于妇女身体特别是子宫的恢复。

为了使子宫等器官组织得到充分休息，恢复应有的功能，为下一次妊娠提供良好的条件，早产及流产的妇女最好过半年后再怀孕较为合适。

.....

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)