

《孕前三个月.怀孕准备期(第二版)》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2013年07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：9787509166949

内容简介

《孕前三个月——怀孕准备期》在第1版的基础上修订而成，从饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理调适、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面详细介绍了孕期必备的知识，以及孕妇在孕期需要避免和纠正的不良行为，希望能够帮助孕妇科学地度过孕期生活，以确保母子健康，防止出生缺陷，实现优生。本书内容科学，通俗易懂，适合孕妇及其家人阅读参考。

作者简介

目录

一、饮食宜忌

- 1.宜了解孕期饮食特点 /
 - 2.要继续补充叶酸 /
 - 3.某些地区孕妇要防止缺碘 /
 - 4.孕中期应增加营养素需求 /
 - 5.孕中期营养均衡细则 /
 - 6.孕晚期营养均衡每天吃多少 /
 - 7.孕妇宜吃的食物 /
 - 8.孕妇宜适量吃的水果 /
 - 9.适当增加健脑食物的摄入 /
 - 10.孕期三餐饮食宜定时、定量、定点 /
 - 11.怎样吃好每天三餐两点 /
 - 12.孕初期呕吐宜重视饮食调节 /
 - 13.孕期宜常喝牛奶 /
- 一、饮食宜忌
- 1.宜了解孕期饮食特点 /
 - 2.要继续补充叶酸 /
 - 3.某些地区孕妇要防止缺碘 /
 - 4.孕中期应增加营养素需求 /
 - 5.孕中期营养均衡细则 /
 - 6.孕晚期营养均衡每天吃多少 /
 - 7.孕妇宜吃的食物 /
 - 8.孕妇宜适量吃的水果 /
 - 9.适当增加健脑食物的摄入 /
 - 10.孕期三餐饮食宜定时、定量、定点 /
 - 11.怎样吃好每天三餐两点 /
 - 12.孕初期呕吐宜重视饮食调节 /
 - 13.孕期宜常喝牛奶 /
 - 14.孕期喝一点孕妇奶粉好 /
 - 15.孕期宜适量多吃植物油 /
 - 16.可适当吃些零食 /
 - 17.要重视食品卫生 /
 - 18.孕妇不要因孕吐而多食酸食 /
 - 19.不宜长期食用高蛋白、高脂肪、高盐、高糖饮食 /
 - 20.不要吃过敏、污染、霉变食物 /
 - 21.不可多食刺激性食物 /
 - 22.不宜常吃方便食品 /
 - 23.忌多吃油炸食品 /

24.忌食不利保胎的食物 / 25.不宜只吃精米精面 / 26.妊娠早期最好不要吃动物肝脏 / 27.不可多吃菠菜和久存的土豆 / 28.不宜吃火锅 / 29.孕妇忌吃的水果 / 30.不可多饮冷饮 / 31.适量饮水不可少 / 32.不要饮用咖啡和浓茶 / 33.不要饮酒 / 34.绝对不能吸烟 / 35.不吃早餐会饿了宝宝 / 36.晚餐不宜多吃 / 37.不可营养过剩 / 38.不可节食 / 39.不能偏食 / 40.进食不宜狼吞虎咽 /

二、日常生活中的宜忌 1.孕妇宜穿宽大舒适的衣服 / 2.宜科学选择孕妇装 /

3.孕妇内裤的选择 / 4.孕妇宜科学选用文胸 / 5.孕期宜选择合适的鞋袜 / 6.使用腹带要因人而异 / 7.应注意防止居室甲醛污染 / 8.孕期宜讲究正确的睡姿 / 9.要重视午睡 / 10.孕期要注意走、坐、站的姿势正确 / 11.工作中要注意适当休息 / 12.要避免噪声 / 13.要重视乳房的护理 / 14.孕期要保护好牙齿、口腔 / 15.孕妇宜经常洗头、洗澡 / 16.应防止过度肥胖 / 17.不要穿化纤内衣裤 / 18.不要穿高跟鞋、完全平底鞋 / 19.不可戴隐形眼镜 / 20.禁止使用的化妆品 / 21.忌化浓妆 / 22.忌室温及湿度过高或过低 / 23.居室内不宜摆放的花草 / 24.居室内不要铺地毯 / 25.不要睡席梦思床 / 26.不宜长期仰卧睡觉 / 27.不要开灯睡觉 / 28.洗澡忌坐浴 / 29.忌忽视外阴清洗 / 30.洗澡忌水温过高和时间过长 / 31.不要久坐、久站和负重 / 32.不要贪玩麻将 / 33.不可久留厨房 / 34.不宜参加的工作和劳动 / 35.不宜去人多拥挤的场所 / 36.乘车船不可忽视的问题 / 37.忌养宠物 / 38.不要过多接触洗涤剂 / 39.不宜多接触电冰箱 / 40.忌长时间用电风扇、空调 / 41.忌使用电热毯、微波炉 / 42.忌长时间使用电脑 / 43.不可使用手机时间过长 / 44.不要经常上网 / 45.忌长时间看电视 / 46.不宜过多使用复印机 / 47.“三伏”天的生活禁忌 / 48.寒冬生活禁忌 / 49.性生活禁忌 / 50.妊娠晚期忌远行 / 51.驾驶汽车的忌讳 / 52.不宜多闻汽油味 / 53.忌使用蚊香 / 54.不要接触花粉 / 55.忌过多晒太阳 / 56.不可活动太少 / 57.孕期忌拔牙 / 58.上班孕妇生活中的禁忌 / 59.农村女性在孕期不宜忽视的几点 /

三、运动宜忌 1.养胎要运动 / 2.孕期宜坚持散步 / 3.要重视孕妇体操 /

4.孕妇游泳最好安排在怀孕5~7个月 / 5.多到大自然中运动 / 6.孕中期宜做的几项运动 / 7.妊娠晚期要进行腹式呼吸法的训练 / 8.妊娠晚期做简单盘腿坐练习 / 9.运动时不宜忽视的事项 / 10.忌不适当的运动 /

四、保胎护胎宜忌 1.新婚初孕要预防流产 / 2.要重视流产的危险信号 /

3.重视胎动对保胎的作用 / 4.要重视妊娠1个月的保胎 / 5.妊娠2个月保胎宜注意细节 / 6.妊娠3个月要全面保胎 / 7.妊娠4个月保胎要注意营养 / 8.妊娠5个月保胎应适当补铁 / 9.妊娠6个月保胎应适当补钙 / 10.妊娠7个月保胎要注意防病 / 11.妊娠8个月保胎要按时做产前检查 / 12.妊娠9个月保胎要注意多休息 / 13.妊娠10个月保胎仍要防早产 / 14.婚后第一胎不宜做人工流产 / 15.早孕反应强烈时不要强求保胎 / 16.不要盲目保胎 / 17.保胎不要忘记的特殊问题 / 18.忌滥用保胎药 / 19.忌盲目使用黄体酮保胎 /

五、胎教宜忌 1.孕妇是胎教的主角 / 2.准爸爸应是胎教的最主要辅助者 /

3.抚摩胎教应掌握好时间 / 4.胎儿运动训练方法 / 5.语言胎教应给宝宝起个名字 / 6.宜重视大自然胎教 / 7.不宜做运动胎教的时间 / 8.音乐胎教中的禁忌 / 9.光照胎教时间不宜长、亮度不宜大 / 10.实施胎教不可忽视的问题 /

六、产前检查宜忌 1.按时进行产前检查 / 2.宜知产前检查的内容 /

3.高龄孕妇应做的特别检查 / 4.有些孕妇要做羊水穿刺检测 / 5.要重视测量骨盆 /

- 6.重视检测宫高和腰围 / 7.产前检查不要害怕引起流产 / 8.不要做X线检查 /
- 9.不宜做CT检查 / 10.做B超不可过多 / 11.忌忽视产前胎儿筛查 /
- 七、心理宜忌1.要重视妊娠时情绪的变化 / 2.孕妇要心态好、快乐 /
- 3.对妊娠反应不宜有烦躁情绪 / 4.不宜有依赖心理 / 5.不要动怒发脾气 / 6.忌焦急心理 / 7.忌恐惧心理 / 8.忌忧郁心理 /
- 八、防治疾病用药宜忌1.预防感染 / 2.要预防感冒 / 3.腹泻应及时治疗 /
- 4.预防或减轻下肢静脉曲张宜采取的措施 / 5.宜防止便秘 / 6.要防止贫血 /
- 7.妊娠高血压综合征的预防 / 8.要重视某些疼痛 / 9.宜防治小腿痉挛 /
- 10.缓解和预防胃灼痛 / 11.心慌、胸闷、气促的应对方法 / 12.不要轻视皮肤瘙痒 /
- 13.不可轻视妊娠水肿 / 14.孕妇用药的基本原则 / 15.不可用利尿药、驱虫药和泻药 /
- 16.忌食过量鱼肝油、钙制剂或含钙食品 / 17.忌过量服用维生素 /
- 18.忌用的中草药和中成药 / 19.孕妇忌用的西药 / 20.外用药孕期不能随意使用 /
- 21.不可盲目打预防针 / 22.忌滥用补品 /
- 九、临产宜忌1.临产入院应掌握好时机 / 2.住院前要备好物品 /
- 3.临产前要重视饮食调养 / 4.临产前要重视骨盆测量 / 5.产前要为分娩保护产力 /
- 6.临产前要做胎儿检查 / 7.应了解临近分娩先兆 / 8.正常孕妇宜自然分娩 /
- 9.临产前情绪不要紧张 / 10.在临产前不可憋着大小便 / 11.不要盲目追求剖宫产 /
- 12.临产八忌 / 13.忌过期妊娠 /

[显示全部信息](#)

前言

第2版前言

《怀胎十月生活宜忌》自2009年出版以来，受到广大读者欢迎，已多次印刷。应读者的要求，我们对此书进行了修订，此次修订主要有以下特点。

其一，补充了孕妇饮食的一些具体要求，增加了一些对胎儿发育有利的营养素摄入方面的内容，介绍了孕初期、中期和晚期饮食的不同要求。如孕初期继续补充叶酸，孕中期要增加蛋白质的摄入，孕晚期要多摄入钙质和B族维生素等，这些知识都对胎儿健康发育十分有利。

其二，充实了日常生活宜忌内容。穿衣、睡觉、化妆及驾车对孕妇都是很重要的，修订后增加了这些方面的内容。

其三，临产前的宜忌很重要，可防止早产，防止过期妊娠，对安全分娩意义重大，必须认真对待。如饮食、行动、保护产力等，可帮助孕妇顺利分娩。

其四，对产前检查提出了具体要求，如对检查内容、次数、方式、方法提出了具体意见，这对保证优生十分重要，不可忽视。

总之，修订后的《怀胎十月生活宜忌》，内容更全面，做法更具体，更有利于孕妇健康和胎儿发育，是一本实用的孕妇保健手册。

第1版前言第2版前言

《怀胎十月生活宜忌》自2009年出版以来，受到广大读者欢迎，已多次印刷。应读者的要求，我们对此书进行了修订，此次修订主要有以下特点。

其一，补充了孕妇饮食的一些具体要求，增加了一些对胎儿发育有利的营养素摄入方面的内容，介绍了孕初期、中期和晚期饮食的不同要求。如孕初期继续补充叶酸，孕中期要增加蛋白质的摄入，孕晚期要多摄入钙质和B族维生素等，这些知识都对胎儿健康发展十分有利。

其二，充实了日常生活宜忌内容。穿衣、睡觉、化妆及驾车对孕妇都是很重要的，修订后增加了这些方面的内容。

其三，临产前的宜忌很重要，可防止早产，防止过期妊娠，对安全分娩意义重大，必须认真对待。如饮食、行动、保护产力等，可帮助孕妇顺利分娩。

其四，对产前检查提出了具体要求，如对检查内容、次数、方式、方法提出了具体意见，这对保证优生十分重要，不可忽视。

总之，修订后的《怀胎十月生活宜忌》，内容更全面，做法更具体，更有利于孕妇健康和胎儿发育，是一本实用的孕妇保健手册。第1版前言

国家计划生育部门提供的资料显示，全国近几年儿童出生缺陷总发生率为13.07‰，其中最高省份达20‰，最低省份为8.83‰；因先天性异常导致的新生儿死亡率由1995年的22‰，上升到1999年的30.6‰。据全国出生缺陷监测数据显示，我国每年有20万~30万肉眼可见的先天性畸形儿出生，加上出生后数月 and 数年才显现出来的缺陷，先天残疾儿童每年高达80万~120万人，占每年出生人口总数的4%~6%。

出生缺陷是指孩子出生前就已经发生的形态结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常。主要表现为先天性畸形和先天性智力低下。较常见的有无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常及呆傻、聋哑等异常状态。

据报道，南京市妇幼保健医院在20天时间内，通过B超确诊的畸形儿竟有10例之多，而且调查表明，南京地区儿童出生缺陷率由1999年的8.95‰，上升到2000年的9.84‰，2001年已达10.71‰，呈上升趋势。

孩子出生缺陷不但给家庭和社会带来了巨大的精神压力和经济负担，而且也不利于我国人口素质的提高。所以说，遏制出生缺陷，提高新生儿素质，是全社会面临的一项十分紧迫和重要的任务。

儿童出生缺陷除遗传因素外，与孕妇在孕期衣食住行不当有着密切关系。人们日常生活不当，就会影响健康，甚至导致疾病发生；特别是孕期生活不当，不仅危害孕妇自身身体健康，还会对腹内胎儿生长发育有害，结果就会生出不健全、不健康的下一代。

有研究表明，妊娠早期多吃猪肝，摄入过量维生素A，使胚胎细胞分裂延长，阻碍腭的生长发育，就会形成腭裂（三瓣嘴）；如果孕妇常玩猫、狗等宠物，其动物身上的弓形虫会感染孕妇，胎儿就会出现脑积水、小头畸形或精神障碍；孕妇发生尿路感染，就会导致流产、早产或胎儿发育不良及各种畸形；如果孕妇睡眠经常右侧卧位（这是一般人睡眠的健康习惯），就会影响胎儿的血液供应，造成胎儿缺血、缺氧，不利于生长发育等。孕妇各种不良行为，都会影响胎儿生长发育，造成畸形。

孕期宜忌，就是要克服和纠正对孕妇和胎儿不良的行为，以保证孕妇自身健康和胎儿健康发育。《怀胎十月生活宜忌》就是一本提醒孕妇注意宜忌的通俗读物。

全书包括孕妇饮食、日常生活、运动锻炼、保胎护胎、心理、科学胎教、产前检查、防病用药、临产九个方面的宜忌。采取了与孕妇交谈的方式，一个问题一个问题地进行提醒。主要目的是希望孕妇科学健康生活，保证母子健康，防止出生缺陷，实现优生。

[显示全部信息](#)

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)