

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 图书基本信息

书名：《孕妇产妇婴儿300忌》

13位ISBN编号：9787509120187

10位ISBN编号：7509120187

出版时间：2008-9

出版社：人民军医出版社

页数：334

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 前言

本书原编于20世纪90年代初，已修订3次，发行14万余册，可谓常销书、畅销书。我们在本书问世以来，始终关注着这一广大读者群，特别是育龄青年关心的孕产科学的发展。这使我们在3次修订中，每次都给书充实了新的内容，更加符合孕产妇优生的需要。这次修又充实了怀孕准备、婴儿早期教育训练等知识，使书的内容更体现了科学性和现代性。生育是人类繁衍发展的一件大事，深受有关专家的重视，并不断有新的科学发现。人们的经验也越发丰富。所以，孕产方面的书籍也必须不断更新，补充新的内容，才能适合孕产妇优生的需要，为人类繁衍后代增添新的活力。故此类书知识要新，科学性要强，要有实用性。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 内容概要

《孕妇产妇婴儿300忌》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中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《孕妇产妇婴儿300忌》更具有指导性和实用性。《孕妇产妇婴儿300忌》通俗易懂，是军医版畅销、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。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 书籍目录

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 .....

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

## 章节摘录

**7忌不懂母亲抚摸婴儿的作用** 新生儿哭了，妈妈去抚摸他，抱一抱，拍一拍，孩子就睡着了，就是孩子不哭也不睡时，妈妈也会不自觉地伸过手去抚摸宝宝。妈妈对新生儿的抚摸是一种母爱的表示，不仅是传递母子亲情的手段，而且对孩子的身体、精神的发育大有好处。有专家做过试验：把10个新生儿分成两组，每组5人。一组小儿母亲除了每天给孩子喂奶、换尿布以外，每小时在他的背、颈部和手臂上轻轻按摩5分钟；另外一组母亲只是在喂奶、换尿布或孩子打嗝时才接触小儿，不给予抚摸。结果发现，受到经常抚摸的5个小儿在抚摸10天以后比较活泼，而且恢复了出生以后丢失的体重(新生儿出生后几天内体重都有下降，称为生理性体重下降)；而没有受到抚摸的5个小儿到15天才恢复到出生时的体重。到了7~8个月以后，又请儿科医生给他们做检查，结果发现受到抚摸的小儿要比没有受到抚摸的小儿活泼，而且身体健康。有人认为这是因为孩子皮肤得到良好的触觉刺激，各式各样的触觉传到大脑，有利于大脑发育。同样，孩子的两只手掌的皮肤也有丰富的触觉神经末梢感受器，要让孩子多摸摸东西或母亲，感受一下丰富多彩的外部世界，也有利于孩子的大脑和精神发育。

**8婴儿动作教育训练忌不遵守规律顺序** 动作发展是婴儿智能发育的重要标志，因为所有的有意识动作都是在大脑皮质的有关区域指挥下发生的。尤其是早期婴儿的动作发展，在某种程度上标志着心理发展的水平。因此，促进婴儿期动作的发展可以促进心理发展，动作训练对婴儿来说是非常重要的。

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 精彩短评

- 1、罗列得很详细，每一个禁忌下面都有说明和举例，以前看“准备怀孕要做身体检查”，总是不知道要做哪些检查，这本书上写得很清楚，没有疑问。又像“孕妇禁忌的药物”，书里有张表，统计了各种孕妇不能吃的药品名称，一目了然的。但是看这本书，最好要配合那种“孕产妇适宜做什么”的书一起看，更有利于孕产妇和宝宝健康。
- 2、不咋的，还有些前后矛盾。一看就知道是很多人凑出来的书，水平相当一般。扫了一遍就扔一边了。
- 3、刚刚收到这本书，仔细看了目录，同时看了几页内容，写得很细化，值得拥有。
- 4、不错，可从中学习到一些东西。  
还有一些处理孕期症状的一些小偏方，不错。
- 5、书质量很好。谢谢
- 6、华而不实的书，用处不大！和网上的内容没区别
- 7、此书很好，不过我不小心点了二本，请问退一本书要做什么事情。请当当网客服告诉我一下，也请当当老会员帮忙一下呢。
- 8、书的内容很适用。是普及版的，不是很深奥，一般读者都可以用。支持一下！
- 9、内容涉及广泛
- 10、可以参考，有实用价值
- 11、书的视角是纯中国式的，对于常遇到的问题也基本给出了解释和建议，其中对于一些需要避免的地方也有较多说明，感觉指导性比较强，总的说来比较好用
- 12、这本书还不错.比较详细,也适用

# 《孕妇产妇婴儿300忌》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)