

孕妇的安全忠告



[孕妇的安全忠告_下载链接1](#)

著者:黄醒华

出版者:轻工业出版社

出版时间:2007-2

装帧:平装

isbn:9787501958467

孕妇的安全忠告, ISBN: 9787501958467, 作者: 黄醒华 著

作者介绍:

姓 名 黄醒华

职 务 教授、主任医师

工作单位 首都医科大学附属北京妇产医院

学术团体职务 中华医学会围产医学分会常委、中华预防医学会妇女保健学会主任委员

主要成绩

1960年大学毕业后,一直在临床科研、教学第一线工作。1981年从美国学习围产医学回国后,专门从事围产医学临床及研究。1990年以来获国家级科技进步奖一项,部(省)级奖十一项,局级奖七项。

主要研究方向为：出生缺陷、围产期缺血缺氧、围产期感染、母亲安全及降低围产儿死亡率和病率等，近年来重点研究胎儿疾病的诊治及孕产妇营养健康。对孕产妇及胎婴儿危重疑难病诊治、先天缺陷产前诊断、孕产妇营养、围产期感染及母子血型不合围产期处理、孕前及孕期咨询等有丰富经验。

从业期间，在医学专业核心杂志发表作品百余篇，并出版《妊娠和分娩期合并症处理手册》《妇产科典型病例分析》等多本医学著作。

目录: 第一章 衣——孕妇穿衣之道 如何挑选内衣 如何挑选文胸 如何挑选内裤 如何洗涤内衣 如何使用托腹带 如何挑选袜子 如何挑选鞋子 如何挑选孕妇装 夏、冬季节着装安全 第二章 食——孕期饮食原则 饮食要健康营养 通过饮食缓解孕吐 谨慎食用调味品 增加植物油摄入量 食用绿色食物 适当补充营养 不宜偏食挑食 有些食品不宜多吃 不宜吃冷饭 不宜长期吃素 孕早期不宜多吃罐头食品 小心食用水产品 戒掉嗜辣的习惯 饮品禁忌 吃水果要限量 不宜多食山楂 慎吃坚果 零食要适量 盛夏注意科学饮食 节假日忌暴饮暴食 外出就餐注意事项 吃火锅的注意事项 第三章 住——孕期居住环境 居室装修要提前3个月 家居环境整洁舒适 避免家用电器污染 浴室布置要合理 居室内不宜养植的花草 第四章 行——安全出行原则 “有车族”出行注意事项 “单车族”出行注意事项 “公车族”出行注意事项 远途旅行注意事项 第五章 工作——带着“宝宝”上班 兼顾工作与安全 拒绝劳动强度大的工作 养成良好的工作习惯 尽量远离计算机 工作中避免妊娠反应尴尬 午休时避免伏案而眠 第六章 家务——孕期家务劳动 做些力所能及的家务活儿 家务劳动要注意 有些准妈妈不适合做家务 做饭注意事项 洗衣注意事项 打扫卫生注意事项 第七章 生病——孕期合理用药 怀孕前要检查血型 怀孕早期要预防感冒 孕早期不宜进行X光透初 腹泻的对策 护理牙齿注意事项 用药要注意 谨慎接种疫苗 补充维生素不能盲目 谨慎使用眼药 谨慎使用风油精、清凉油 注意预防便秘和痔疮 注意防止真菌感染 第八章 休闲——安全娱乐计划 适宜的休闲运动 健身娱乐安全准则 K歌注意事项 不宜参加的娱乐活动 不宜刻意保持“苗条” 第九章 日常生活——注意生活细节 准妈妈的站、立、坐、行 准妈妈要多晒太阳 如何正确护理头发 洗脸注意事项 不宜戴隐形眼镜 房事注意事项 不宜采用的睡姿 避免熬夜 看电视注意事项 洗澡注意事项 不宜用香皂清洗乳房 慎用电热毯 减少手机的使用频率 不在马路和嘈杂环境停留 盛夏不要将空调温度调得过低 忍痛割爱，远离宠物 一些美容项目不宜做
• • • • • (收起)

[孕妇的安全忠告_下载链接1_](#)

标签

评论

[孕妇的安全忠告 下载链接1](#)

书评

[孕妇的安全忠告 下载链接1](#)