

<<孕产妇衣食住行>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇衣食住行>>

13位ISBN编号：9787509112458

10位ISBN编号：7509112451

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医

作者：李兴春 编

页数：319

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：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产妇衣食住行>>

### 内容概要

本书在第1版的基础上修订而成，从孕产妇保健和优生育的角度出发，详细介绍了孕产妇在衣、食、住、行等方面应了解的科学知识、正确生活中的一些错误观念和不当做法，进而养成一种合理、健康的生活方式。

全书分孕妇和产妇两篇，包括从怀孕到生产各个阶段、各个方面的保健知识，内容丰富，指导性、实用性强，适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

<<孕产妇衣食住行>>

书籍目录

- 孕妇篇 一、怀孕准备 1.女性怀孕前应做好准备 2.孕前补充营养的重要性 3.孕前应补充的营养素 4.孕前合理饮食,孕育聪明宝宝 5.孕前宜多食的食物 6.孕前必吃净化夫妻内环境的四类食品 7.孕前要戒烟、戒酒 8.孕前孕期不要减肥 9.下列药品孕前要禁忌 10.要做妈妈,必须远离毒品 11.怀孕前应做好心理准备 12.实现高质量受孕的方法 二、饮食营养 1.孕妇补充营养的意义 2.孕妇饮食与优生的关系 3.孕妇饮食应遵循的原则 4.妇女妊娠期所需要的主要营养素 5.要远离不科学的饮食 6.孕妇要适量饮水 7.孕妇要多摄入有利胎儿健脑的营养素 8.孕妇宜多吃有利胎儿健脑的豆谷类食物 9.孕妇要注意食用有利胎儿健脑的干鲜果品 10.孕妇要注意蔬菜类健脑食品的食用 11.孕妇宜多吃的水域生产的健脑食品 12.孕妇多吃些牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋,有利胎儿健脑 13.孕妇常喝牛奶、酸牛奶好 14.孕妇缺乏营养会伤及母体和胎儿 15.孕妇妊娠早期饮食要求 16.孕妇妊娠中期饮食要求 17.孕妇妊娠晚期饮食要求 18.孕妇不要贪食冷饮 19.孕妇不要多吃山楂、菠菜 20.孕妇不宜吃黄芪炖母鸡 21.孕妇在孕早期不要吃动物肝脏 22.孕妇在孕早期不宜吃甲鱼、螃蟹 23.孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋 24.孕妇忌大量吃甘蔗 25.孕妇要少吃人工腌制的酸性食物 26.孕妇防止过敏忌吃的食物 27.孕妇应慎食刺激性食物 28.孕妇不要饮糯米甜酒 29.孕妇忌吃火锅 30.孕妇偏吃素食有损胎儿视力 31.孕妇不要多吃水果 32.孕妇要少吃方便食品 33.孕妇切忌吃霉变食物 34.孕妇要少吃罐头食品 35.孕妇要控制成食的食用 36.孕妇不要喝浓茶 37.孕妇忌喝咖啡和含咖啡因的饮料 38.孕妇不可多吃热性香料 ..... 三、生活保健 四、科学胎教 五、孕妇用药 产妇篇 一、安全分娩 二、产妇饮食 三、产妇护理 四、产妇锻炼 五、防病用药

<<孕产妇衣食住行>>

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:<http://www.tushu007.com>