

<<孕期营养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养专家指导>>

13位ISBN编号：9787510105180

10位ISBN编号：7510105188

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：335

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>

<<孕期营养专家指导>>

内容概要

对孕期的饮食、营养，我们应该充分重视，但不可盲目。

孕期的饮食。

并非越营养、越滋补就越好，而是要在正确的时间补充适当的营养素，这是孕期营养的根本原则。

不少准妈妈初次怀孕之后。

往往无卢斤适从，只能完全听从长辈的安排，这让准妈妈心里或多或少有些不服气或者有些忧心，毕竟长辈的老方法也许已经不适合现代了。

编者正是秉持着普及孕产期营养知识。

让准妈妈做到心中有底的理念，精心策划并编写了本书。

书中贯彻了孕产期饮食、营养最重要的原因，在合适的时间补充适合的营养，也就是在胎儿身体发育的关键时刻，有针对性地补充一些重点营养素。

<<孕期营养专家指导>>

书籍目录

PART 1 沃土才能育壮苗，把握孕前营养储备关键期 孕前营养关键词 关键词一：避免胎儿神经管畸形的叶酸 关键词二：确保胎儿正常发育的锌 关键词三：可以提高宝宝智商的碘 精子与卵子的生命之约 卵子的诞生 精子的诞生 新生命的诞生 孕前营养新知快递 准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子 准爸爸的任务：培育生命力超强的精子 孕前体重的标准范围 怀宝宝前体重有点超标，该怎么减 怎样判断自己是不是缺乏某种营养素 太瘦的人是否不容易怀孕，要怎样增肥 吃维生素E丸会更容易怀孕吗 孕前要少吃哪些食物 怎样选择叶酸补充剂 孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗 叶酸片必须天天吃吗，漏一两天会影响效果吗 服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠 准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗 喝酒的准爸爸准妈妈何时戒酒比较好 准妈妈有些挑食，对未来的宝宝有影响吗 孕前护理大讲堂 孕前采取什么避孕方式最好 穿丁字裤对怀孕有影响吗 孕前运动应该怎样安排 准爸爸在孕前需要改变哪些生活习惯 孕前怎样进行口腔保健 太瘦的准妈妈孕前该怎样增肥 准妈妈做有氧运动需要注意哪些问题 太胖的准妈妈孕前该怎样减肥 孕前明星食物推荐 菠菜 芦笋 海带 香菇 猪肝 猪腰子 鸭血 孕前1-3个月的关键饮食 蔬菜沙拉 烩鸡肝 排骨炖萝卜 五花肉烧土豆 红枣花生蜜 益母草当归煲鸡蛋 红烧带鱼 里脊炒菱角肉 浇汁熬鱼 三色鸡丝PART 2 三餐两点心，不错过胚胎成形关键期(孕1-3个月)PART 3 营养勿过剩，规划好胎儿调整发育关键期(孕4~7个月)PART 4 均衡营养代谢，顺利度过临产关键期(孕8~10个月)PART 5 重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期(产后1-6周)PART 6 哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期(产后2-6个月)PART 7 会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病诊疗方

<<孕期营养专家指导>>

章节摘录

插图：每15~20分钟收缩和放松骨盆肌肉5次，这样可以刺激排尿，避免使用导尿管。

适量喝水，食用蔬菜水果、高纤维食物。

下床排尿前，要先吃点东西才能恢复体力，以免晕倒在厕所。

上厕所的时间如果较长，站起来的时候动作要慢，不要突然站起来。

如果使用导尿管，产褥垫要经常更换，3-4小时更换一次，同时清洗会阴部。

另外，产后由于腹压消失、饮食中缺少纤维素、产妇的卧床都可促成肠蠕动减弱，排空时间延长，会阴切口的疼痛使得产妇不愿意做排便的动作，产后出汗又多，以上原因均易导致便秘。

为了促进产后的排便，建议妈妈：适量喝水，多吃新鲜水果，在产褥期。

应以易消化的半流质食物为主，有条件的话，吃全麦或糙米食品。

避免咖啡、茶、辣椒、酒等刺激性食物；避免油腻的食物。

适当下床活动，并养成每日按时排便、的良好习惯。

<<孕期营养专家指导>>

编辑推荐

《孕期营养专家指导(彩色版)》由首都医科大学北京妇产医院、首都医科大学硕士生导师、教授、中华预防医学会妇女保健学会主任委员黄醒华指导推荐。

宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。

<<孕期营养专家指导>>

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>