

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

图书基本信息

书名：<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

13位ISBN编号：9787530458297

10位ISBN编号：7530458299

出版时间：2012-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李月英

页数：202

字数：228000

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>

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

内容概要

怀孕期间，胎儿生长发育所需的一切营养都要由准妈妈提供，如果准妈妈营养不足或营养过剩，都会影响胎宝宝的健康。

在宝宝顺利出生后，处于婴儿时期的宝宝营养主要来自于母乳，所以孕产妇和哺乳期妇女的营养状况和健康水平直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

李月英编著的《孕产期哺乳期同步营养餐358例》依据现代科学的理论，结合美味和营养，详细介绍了孕产期、哺乳期适用的滋补、安胎、催乳、断乳和疾病调养等保健食谱，简单易行、食之有效，让孕产妇在乐享美食的同时，满足特殊时期身体的营养需求，为母婴健康护航。

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

书籍目录

PART 1 营养计划，从孕前3个月开始

营养饮食提升“孕”气——孕前3个月

饮食与营养

营养方案

营养问答Q&A

特别关注

根据体质状况补充营养

日常生活调整

PART 2 孕早期同步营养指导

孕早期营养与膳食原则

孕早期营养特点

孕早期所需营养素

孕早期营养原则

孕早期膳食结构

喜悦悄悄来临——孕1月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

孕感初体验——孕2月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

妊娠反应更加强烈——孕3月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

少食多餐，缓解恼人的孕吐

对母婴的影响

早孕反应的饮食原则

饮食调理

增加膳食纤维，有效预防便秘

对母婴的影响

孕期便秘的饮食原则

饮食调理

注意饮食，警惕流产

对母婴的影响

预防流产的饮食原则

预防流产忌食木瓜和芦荟

饮食调理

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

PART 3 孕中期同步营养指导

孕中期营养与膳食原则

孕中期营养特点

孕中期所需营养素

孕中期营养原则

孕中期膳食结构

步入稳定期——孕4月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

胎宝宝开始萌动——孕5月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

孕味十足的准妈妈——孕6月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

多吃富含铁质食物，预防孕期贫血

对母婴的影响

预防孕期贫血的饮食原则

孕妈妈服用铁剂的方法

饮食调理

孕期水肿

对母婴的影响

预防孕期水肿的饮食原则

饮食调理

腹胀腹痛

对母婴的影响

预防孕期腹胀的饮食原则

饮食调理

孕期黄褐斑

孕期黄褐斑的原因

预防孕期黄褐斑的饮食原则

饮食调理

PART 4 孕晚期同步营养指导

控制好体重——孕晚期营养与膳食原则

孕晚期营养特点

孕晚期所需营养素

孕晚期营养原则

孕晚期膳食结构

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

关注胎儿大脑发育——孕7月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

多多补充“脑黄金”

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

体会更多的不适——孕8月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月专家问答

本月特别关注

孕妈妈营养餐

做个从容的准妈妈——孕9月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月特别关注

孕妈妈营养餐

少食多餐待分娩——孕10月同步营养指导

营养原则

营养锦囊

本月特别关注

孕妈妈营养餐

合理配餐，让孕妈妈睡得香

孕期失眠的原因

孕期失眠的饮食原则

饮食调理

低钠饮食，预防妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病的原因

妊娠高血压综合征的饮食原则

饮食调理

科学调养，预防妊娠糖尿病

妊娠糖尿病的原因及对母婴的影响

妊娠糖尿病的饮食原则

哪些人孕期易患糖尿病

妊娠糖尿病和糖尿病合并妊娠

是一回事吗

饮食调理

PART 5 产褥期饮食同步指导

产后饮食滋补调理指导

产后营养需求

月子营养饮食原则

产后第1周，恶露排出关键期，不宜进补

身体状况

调理目的

进补重点

产后第1周食谱

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

产后第2周，促进乳汁分泌，预防便秘

身体状况

调理目的

饮食原则

进补重点

产后第2周食谱

产后第3周，进补佳期，补气补血

身体状况

调理目的

饮食原则

进补重点

产后第3周食谱

产后第4周，充足营养，保证乳汁分泌充沛

身体状况

调理目的

饮食原则

进补重点

产后第4周食谱

PART 6 产褥期常见不适及饮食调理

影响身体进补的产后食欲不振

调理窍门

调养方式

饮食调理

产后出血，分娩常见并发症

调养方式

饮食调理

影响哺乳的产后虚弱

调养方式

饮食调理

会引发其他病变的产后恶露不净

调理窍门

调养方式

饮食调理

引起血晕腹痛的产后恶露不下

调理窍门

调养方式

饮食调理

不可轻视的产后水肿

调理窍门

调养方式

饮食调理

气血不通导致的产后腹痛

调理窍门

调养方式

饮食调理

产后便秘的调理及预防

调理窍门

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

调养方式

饮食调理

需要精心调养的产后痛风

调理窍门

调养方式

饮食调理

PART 7 哺乳期同步营养指导

哺乳期饮食应遵循的要点

均衡摄入各种营养素

主食力求丰富

脂肪不可少

摄入充足的蛋白质

喝催乳汤的最佳时机

吃肉喝汤要同时进行

水果也要适量吃

产后吃炖公鸡更易下奶

抓住催乳好时机

催乳增乳的饮食调理

回奶的饮食调理

回奶的方法

回奶时的乳房护理

回奶时的饮食注意事项

回奶时适宜食用的食物

饮食调理

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

章节摘录

版权页：插图：怀孕第2个月，受精卵已经在子宫里着床。

由于激素的作用，身体开始发生变化，出现各种怀孕讯号。

怀孕的第2~3个月仍然是流产高发期，属于危险阶段。

因此应尽量避免激烈活动，防止流产。

要保持心情愉快、情绪平稳、起居规律、睡眠充足，避免身心过劳，应想方设法减轻早孕反应带来的不适，争取多进食，保证自身和胎儿的营养需要。

一般来说，妊娠时孕妈妈多在肚子饥饿时发生孕吐，特别在清晨起床时更为强烈；此外，接触味道强烈和有异味的食物或饮水过多、饭量太多也会引起恶心、呕吐；若在夏天妊娠，由于人体消耗大量水分，呕吐会使身体脱水更加严重，加重病情。

营养原则 这个月的营养保健十分重要，由于胎儿增重缓慢，孕妈妈的饮食可比孕前略增。

但由于孕妈妈有妊娠反应，极大地影响开始对营养物质的消化与吸收，而且由于孕早期胎儿无法自身合成发育所需的氨基酸，需全部由母体供给，如果摄入不足，可引起胎儿发育迟缓，身体过小。

此时期孕妈妈早孕反应主要是恶心、没有食欲、空腹时想吐等，一般开始于怀孕4~7周，持续4~6周，在孕12~15周结束。

要坚持尽可能进食，不要滥用营养剂。

能吃的时候，能吃进多少就吃多少，不想吃的时候也选择适口的东西尽量吃一些。

每次不可吃得太饱，可少吃多餐；这个时候不要介意是否营养平衡，只要多吃些就好。

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

编辑推荐

10种孕期症状的调理方案，9种产后不适的饮食指南 专为孕产期、哺乳期妈妈设计的358种美味主食+汤粥+点心

<<孕产期哺乳期同步营养餐358例>>

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>