

<<孕妈妈必备营养保健全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈必备营养保健全书>>

13位ISBN编号：9787534144844

10位ISBN编号：7534144841

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：李宁 编

页数：191

字数：180000

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>

## <<孕妈妈必备营养保健全书>>

### 内容概要

李宁主编的《孕妈妈必备营养保健全书（畅销升级版）》以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生的原因入手找到最有效的食疗方法，让准妈妈摄入合理均衡营养、强化补充重要营养素，给腹中的胎宝宝最好的营养胎教。

同时，本书还给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

## <<孕妈妈必备营养保健全书>>

### 作者简介

李宁主编的《孕妈妈必备营养保健全书（畅销升级版）》以孕产期各阶段营养知识为重点，系统地分析了准妈妈孕前、孕期、产期及哺乳期的生理特点和营养重点，还包括科学的饮食指导方法以及各阶段推荐食谱，列举了在孕期、产期、哺乳期常见疾病的饮食调理原则，从分析疾病产生的原因入手找到最有效的食疗方法，让准妈妈摄入合理均衡营养、强化补充重要营养素，给腹中的胎宝宝最好的营养胎教。

同时，本书还给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

<<孕妈妈必备营养保健全书>>

书籍目录

- Part 01 孕前为宝宝做好充分的营养储备
  - Chapter 01 孕前饮食决定健康妊娠
  - Chapter 02 准妈妈的18种物质补给单
- Part 02 十月怀胎同步营养方案
  - Chapter 01 孕1月的饮食与营养方案
  - Chapter 02 孕2月的饮食与营养方案
  - Chapter 03 孕3月的饮食与营养方案
  - Chapter 04 孕早期食谱
  - Chapter 05 孕4月的饮食与营养方案
  - Chapter 06 孕5月的饮食与营养方案
  - Chapter 07 孕6月的饮食与营养方案
  - Chapter 08 孕中期食谱
  - Chapter 09 孕7月的饮食与营养方案
  - Chapter 10 孕8月的饮食与营养方案
  - Chapter 11 孕9月的饮食与营养方案
  - Chapter 12 孕10月的饮食与营养方案
  - Chapter 13 孕晚期食谱
- Part 03 孕产期常见症状的饮食调养方案
  - Chapter 01 孕期常见症状的饮食调养方案
  - Chapter 02 产后常见症状的饮食调养方案
- Part 04 孕产期不可不知的自我保健方案
  - Chapter 01 预约健康聪明的孩子
  - Chapter 02 孕期日常生活养护方案
  - Chapter 03 准妈妈顺利分娩须知
  - Chapter 04 新妈妈产后康复

## <<孕妈妈必备营养保健全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：怀孕的准妈妈常会发现除自己的身体变得臃肿之外，腿也变得粗大，穿不下以前的裤子或鞋子了，这时不一定是长胖了，有可能是发生了水肿。

妊娠期水肿的发生原因，最常见的有妊娠期单纯水肿和妊娠高血压综合征（简称妊高征）。

妊娠期单纯水肿除水肿外无其他表现，倘若随着妊娠进展，水肿不断加重，或出现血压升高、蛋白尿、贫血等，这时的水肿就不是妊娠期单纯性水肿，常常是病理性因素引起的，如妊高征、贫血等，应仔细寻找水肿的成因，积极治疗，以防病情加重，危及母子。

妊娠期下肢水肿，还可能由心脏疾患引起，因此，对水肿的孕妇应注意有无心慌、气短等症状，必要时还应行心电图等辅助诊断以明确诊断，给予处理。

妊娠晚期，子宫越来越大，在直立或行走活动时，巨大的子宫压迫使两下肢的静脉血回流受阻，引起静脉内压力增加，血液内液体透过静脉壁渗出到组织间隙中，造成过多液体在组织间隙内滞留，导致下肢水肿。

孕妇下肢皮肤会紧而发亮，弹性降低，用手指按压后出现凹陷。

通常水肿的程度时轻时重，由踝部开始，逐渐向上扩展到小腿、大腿、腹壁、外阴，严重的可蔓延全身，甚至伴有腹水。

这种单纯因下肢静脉受阻引起的水肿，没有高血压、蛋白尿及贫血等伴发症状。

经过卧床休息后减轻或消失，直立、行走后加重，因而会出现“晨轻午后重”的特点。

## <<孕妈妈必备营养保健全书>>

### 编辑推荐

《孕妈妈必备营养保健全书(畅销升级版)》给予准妈妈全方位的保健指导，让准妈妈的孕期过得更加平安、健康，轻松无忧地孕育出一个健康的宝宝！

<<孕妈妈必备营养保健全书>>

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>