第一图书网, tushu007.com

<<孕妇随身书>>

图书基本信息

书名：<<孕妇随身书>>

13位ISBN编号：9787538154610

10位ISBN编号：7538154612

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：曹敏儿

页数：224

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

内容概要

当您初尝为人父母的喜悦后，现实中很多棘手的问题就会摆在新妈妈和新爸爸的面前，例如怎样给新生儿哺乳、新生儿的哺食如何安排、坐月子里应该怎样补充营养、怎样科学安排孩子断奶期的饮食、遇到孩子生病时应该怎么辅助食疗等。
这些问题您可能每天都会遇上，那应该怎么办呢？
本书旨在为所有新手父母解惑排忧，指点迷津。
　本书详尽地讲解了孕产妇怀孕前、怀孕期、生产期、哺乳期和断奶期的营养需求、饮食原则、营养配餐、护理要点等实用的知识。
让宝宝从小就有一个健康的体魄，让孩子赢在人生的起跑线上，打造健康宝宝的好身体，应当从孕妈妈的肚子里开始打好基础。
本书蕴含了医学顾问、健康专家丰富的临床保健经验，通俗易懂，深入浅出，相信本书中大量精美的图片和实例，能伴随您平安、快乐地度过怀孕、生产、哺育这个人生的关键时期。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家：赖致中。

<<孕妇随身书>>

书籍目录

第一章 怀孕前营养护理　一、营养需求　1. 准备怀孕前应补充哪些营养素　2. 准爸爸也要补充营养素　3. 适合孕前食用的食物　二、营养配餐　1. 低胆固醇食谱　2. 补充蛋白质食谱　3. 含碳水化合物较多或较少的食谱　4. 补充维生素B1的食谱　5. 补充维生素A和胡萝卜素的食谱　6. 补充维生素B2的食谱　7. 补磷食谱　8. 补充维生素C的食谱　9. 补铁食谱　10. 补锌食谱　11. 补钙食谱　三、护理要点　1. 注意饮食健康　2. 注意膳食平衡　3. 营养储备充足　4. 纠正营养失，衡　5. 实现标准体重　6. 远离烟酒　7. 把握最佳受孕季节　8. 把握最佳受孕环境 第二章 怀孕早期营养护理　一、怀孕早期的生理变化　1. 怀孕第1个月（1-4周）　2. 怀孕第2个月（5-8周）　3. 怀孕第3个月（9-12周）　二、营养需求　1. 充足的优质蛋白质　2. 适当增加能量供给　3. 充足的矿物质，微量元素和维生素　三、饮食原则　1. 多吃营养丰富的食物　2. 食用容易消化的食物　3. 少用香辣调料　4. 不喝酒及刺激性饮料　5. 可以吃冷食　6. 少食多餐　四、恶阻时的食物对策　五、营养配餐　1、膳食安排　2. 怀孕早期每日食物构成和数量　3. 怀孕早期一周配餐方案　4. 怀孕早期食谱　六、护理要点　1. 少用手机　2. 口腔护理　3. 注意调整工作环境　4. 心理调整　5. 注意避免感染　6. 丈夫要体贴妻子第三章 怀孕中期营养护理　一、怀孕中期的生理变化　1. 怀孕第4个月（13-16周）　2. 怀孕第5个月（17-20周）　3. 怀孕第6个月（21-24周）　4. 怀孕第7个月（25-28周）　二、营养需求　三、饮食原则　1. 增加主粮摄入　2. 增加肉类的摄入　……第四章 怀孕后期营养护理第五章 分娩期营养护理第六章 产褥期营养护理第七章 哺乳期营养护理第八章 断奶期营养护理第九章 孕产妇常见病营养食谱

章节摘录

第一章 怀孕前营养护理　　一、营养需求　　夫妻双方根据年龄和身体状况所选择的生育年龄、季节和易孕期，均为怀孕前期。
怀孕前是一个最重要的阶段，所以在准备怀孕的数周和数月中，要保证足够的矿物质、维生素和其他营养物质，以满足在怀孕后胚胎发育这个重要阶段对营养的需求。
拥有一个健康的宝宝是每一个准妈妈的希望，所以每一个准妈妈都很关心怀孕时的营养，有时却忽略了怀孕前的营养需求。
只有正确的营养观念，才能确保孕妇及胎儿的健康。
父母的健康对子女的影响很大，所以只有在夫妻双方身体健康的前提下，才能考虑要个孩子。
双方在计划要个小宝宝之前，要注意平时的饮食调配与饮食禁忌，适当减少房事的次数，并注意房事的质量，以确保身体健康、精神愉快，为高质量的怀孕奠定基础。
饮食与优生的关系尤其应当引起重视，以便在受孕前后，采取科学的饮食，达到优生的目的。
孕前，男女双方应科学调理饮食，为优孕优生创造条件。
新婚夫妇在准备要孩子的前半年，就应注意补充营养素。
1. 准备怀孕前应补充哪些营养素　　不少人认为怀孕后再加强营养就行了，这是一种错误的观点。
因为在怀孕早期（也是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期），胚胎所需的营养是直接从子宫内膜储存的养料中获取的，而子宫内膜所含营养的状况在孕前就形成，营养全面自然影响著胚胎发育的质量。
因此，为了给胎儿准备好全面的营养，最好在准备怀孕前的几个月即开始加强营养调配，特别是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。

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