

<<孕妈妈同步营养方案>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈同步营养方案>>

13位ISBN编号：9787538454390

10位ISBN编号：753845439X

出版时间：2011-10

出版时间：吉林科技

作者：张诚

页数：287

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>

<<孕妈妈同步营养方案>>

内容概要

本书详细介绍了从怀孕前道宝宝降生各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让读者轻松烹制，以保证孕妇和宝宝的健康。

<<孕妈妈同步营养方案>>

书籍目录

- 第一章 孕前营养储备很重要
- 第二章 怀孕第一个月
- 第三章 怀孕第二个月
- 第四章 怀孕第三个月
- 第五章 怀孕第四个月
- 第六章 怀孕第五个月
- 第七章 怀孕第六个月
- 第八章 怀孕第七个月
- 第九章 怀孕第八个月
- 第十章 怀孕第九个月
- 第十一章 孕期异常与饮食调养

<<孕妈妈同步营养方案>>

章节摘录

版权页：插图：腹痛：由与子宫增大的速度太迅速，以致出现腹痛。

此外，子宫内出血，胎块从子宫壁大块脱落，也会产生腹痛现象。

子宫异常增大：怀有葡萄胎的子宫大于正常的妊娠子宫，有时孕妈妈甚至能自己触及下腹包块（胀大的子宫），有时人们往往误认为是怀了双胞胎或羊水过多。

阴道出血：这是较多见的一种症状。

如果葡萄胎排出后经过3~4周以上，阴道仍有不规则出血，时停时流，时多时少，淋漓不尽，就要考虑恶变的可能。

无胎儿：子宫虽胀大到4—6个月妊娠大小，却查不到胎体，听不到胎心音，B超检查，未见怀孕迹象。

即使孕妈妈本人，也未感到有胎动。

咯血：即咳嗽出血。

恶性病变的葡萄胎细胞能侵入血管，通过血液循环，很容易达到肺部并定居生长繁殖，破坏周围正常的肺组织，当恶变后的细胞破坏肺部血管时便可引起咯血。

出现妊娠高血压综合征症状：在病发的早期，孕妈妈可出现严重的恶心、呕吐；在晚期，可出现浮肿、蛋白尿及子痫现象。

胎动 怀孕满4个月后，即从第5个月开始母体可明显感到胎儿的活动，胎儿在子宫内伸手、踢腿、冲击子宫壁，这就是胎动。

健康的胎儿，虽然还没有问世，但他已活跃在腹中，别看他孕育在娘胎里，可从来都不是一个消极者，而时刻都在显示他新生命的活力。

胎儿3个月时，他的器官系统便开始工作了，有时把羊水吞进肺里，再吐出来。

有时还做出各种特殊的反应：他的腿、脚、拇指和头部都会动；他的小嘴会张开、闭上或吞咽；刺激他的眼睑，他就把眼睛眯起来；碰了他的手，他便会握紧拳头；若是碰碰他的小脚丫，他便把脚趾张开呈扇形。

胎动的次数多少、快慢强弱等是胎宝宝安危的信号。

正常明显胎动1小时不少于3—5次，12小时明显胎动次数为30—40次以上。

但由于胎儿个体差异大，有的胎儿12小时可动100次左右，只要胎动有规律，有节奏，变化不大，即证明胎儿发育是正常的。

胎动正常，表示胎盘功能良好，输送给胎儿的氧气充足，胎儿在子宫内生长发育健全，很愉快地活动着。

发现胎动12小时少于20次。

或每小时少于3次，可能说明胎儿缺氧，小生命可能受到严重威胁。

在缺氧初期，胎动次数会增多。

胎儿烦躁不安。

当胎儿宫内缺氧继续加重时。

胎动逐渐衰弱，此时为胎儿危险先兆。

<<孕妈妈同步营养方案>>

编辑推荐

《孕妈妈同步营养方案(彩色图解版)》将饮食营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中,让准备怀孕或已经怀孕的女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识,熟练掌握各阶段的营养重点,并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等。

<<孕妈妈同步营养方案>>

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>