

<<孕期饮食营养小百科>>

图书基本信息

书名：<<孕期饮食营养小百科>>

13位ISBN编号：9787543947351

10位ISBN编号：7543947358

出版时间：2011-6

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：275

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>

<<孕期饮食营养小百科>>

内容概要

十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。

在这期间，如何保证优质蛋白质的供给，如何保证维生素和无机盐的摄入平衡，如何补充叶酸及矿物质等营养素，不同孕期，饮食原则各有侧重。

平衡膳食，增加“孕”力，请不用担心，在这段特殊时期中，《孕期饮食营养小百科》将伴随着胎宝宝与准妈妈一路同行、分享饮食营养的奥秘。

《孕期饮食营养小百科》由东方知语早教育儿中心编著。

<<孕期饮食营养小百科>>

书籍目录

- 1 孕前营养科学安排
- 2 孕早期营养科学安排
- 3 孕中期营养科学安排
- 4 孕晚期营养科学安排

<<孕期饮食营养小百科>>

章节摘录

版权页：插图：孕12周之前是流产高发的时期。

有的是准妈妈自身的身体原因，有的是受精卵质量不佳或胚胎畸形等原因。

如果胚胎质量不佳或有畸形因素，早期自然流产的概率就非常高，这是一个自然淘汰的过程。

这种情况其实并不可惜，生下一个有先天缺陷的孩子要比流产更糟糕。

如果有准妈妈的身体原因，比如习惯性流产或黄体素分泌不足，就应该提早预防，在早期安心养胎。

最好的方法是多卧床休息，避免性生活，不要运动和做家务，不可劳累。

减少下蹲动作，不要提重物，严防颠簸和振动，防止腹泻或便秘，多吃安胎食物，避免烟酒。

此外，保持心情的放松、远离紧张和焦虑也很重要。

如果发现阴道有出血、下腹疼痛或分泌物异常的现象，一定要及时看医生，服用安胎药。

有助安胎的食物葡萄干中铁和糖的含量较高，是传统的安胎食品。

鲈鱼味道鲜美、蛋白质含量丰富，能改善胎动不安的状况。

而且鲈鱼血中还含有铜元素，可维持神经系统的正常功能。

此外，葵花籽、谷类、麦芽糖、豆类、牛奶、鱼、绿叶蔬菜等富含维生素E的食物对于先兆流产也有很好的预防及缓解作用。

<<孕期饮食营养小百科>>

编辑推荐

《孕期饮食营养小百科》：孕前科学饮食让准妈妈有充足的准备，孕期合理营养给胎儿良好的生长环境，科学膳食有助于减少分娩时的痛苦，哺乳期饮食决定母婴健康。轻松开启智慧之门，成功养育优秀宝宝。

<<孕期饮食营养小百科>>

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>