

<<孕产期营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养与保健>>

13位ISBN编号：9787802022119

10位ISBN编号：7802022118

出版时间：2006-1

出版时间：中国人口出版社

作者：宋路线

页数：386

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>

<<孕产期营养与保健>>

内容概要

怎样才能孕育出一个聪明、健康的小宝宝，并且让自己的身体尽快恢复？年轻的准妈妈们一定想知道！本书从现代医学科学的角度，阐述了优生优育的相关因素，包括婚前择偶的注意事项，婚前的营养保健，婚后孕前的营养保健及自身的文化修养，选择受孕的黄金年龄及最佳时机等，内容点点滴滴，关怀实实在在！

<<孕产期营养与保健>>

书籍目录

第一章 营养与优生的基本常识 营养与优生的基本常识 什么是优生学 优生学的分类 如何掌握优生, 争取生优 营养与优生有何关系 为何近亲不能结婚 什么是婚前保健, 有何意义 婚前检查包括哪几个方面 为何要进行婚前性知识咨询 何谓最佳生育年龄 烟酒对胎儿有何危害 优生与受孕季节有何关系 怎样选择最佳受孕时机 哪些情况下不宜受孕 在什么情况下性交才能受孕 怎样推算排卵期 孕前期的营养保健与优生 为什么说标准体重有利于优生 孕前为何要摄取丰富而全面的营养 为何妇女孕前应保证营养平衡 保证均衡饮食的原则是什么 妇女孕前应补充哪些营养物质 为何受孕前6个月要停用避孕药 为什么说停用避孕药后要补充维生素 受孕前应避免服用哪些药物 如何圆满完成准备受孕 孕期基本知识 早孕反应要正确对待 早孕反应 妊娠试验 怎么做 妊娠后乳房的变化 妊娠期子宫的变化 妊娠早期孕妇的生理变化 妊娠早期孕妇的心理变化 孕妇保持平静愉快心情的重要性 妊娠中期孕妇的生理变化 妊娠中期孕妇的心理变化 妊娠晚期孕妇的生理变化 妊娠晚期孕妇的心理变化 如何推算预产期 孕妇生活要有一定的规律 环境污染与营养保健 优生 何谓环境污染, 其危害何在 如何预防农药污染对育龄妇女的毒害作用 怎样预防铅污染对育龄妇女的毒害作用 怎样预防汞污染对育龄妇女的毒害作用 如何预防苯污染对育龄妇女的毒害 如何预防镉污染对育龄妇女的毒害 怎样预防二硫化碳污染对育龄妇女的毒害 如何预防铝污染对育龄妇女的毒害 如何预防四氯化碳污染对育龄妇女的毒害 如何预防电磁场污染对育龄妇女的毒害 如何预防噪声及振动污染对育龄妇女的危害 妊娠早期的保健与优生 妊娠早期保健与优生的重要性 有怀孕征兆时宜早做检查 如何预防致畸性病原体对胎儿的感染 烟、酒、放射线及有毒有害的物质对胎儿有何影响 孕妇用药要谨慎 丈夫服药要慎重 孕妇焦虑的情绪会影响优生 妊娠早期为何要忌性生活 夫妻携手面对怀孕后的未来 妊娠中期的保健与优 产前检查的重要性 产前检查的时间安排 孕妇如何自行监测胎儿的生长发育 孕妇要学会辨别什么是异常胎动 调节胎方位有何意义 妊娠中期性生活时要注意什么 妊娠晚期的保健与优生 丈夫应体贴妊娠中的孕妇 妊娠晚期孕妇如何进行自我监护和保健 孕妇要保证充足的睡眠 预防早产儿的出生 哪些情况孕妇需提前入院待产 孕妇在孕晚期出现哪些情况必须立即入院 临产前应做好哪些准备 产时的营养保健与优生 怎样保证孕妇产程中的营养供给 产妇应怎样正确认识和对待分娩 常用的分娩方式有哪几种 影响分娩的三大要素是什么 剖宫产有何利弊

第二章 妊娠各月母体的变化及保健 女性生殖周期的基本概念 妊娠第一个月母体的生理变化及保健 妊娠第二个月母体的生理变化及保健 妊娠第三个月母体的生理变化及保健 妊娠第四个月母体的生理变化及保健 妊娠第五个月母体的生理变化及保健 妊娠第六个月母体的生理变化及保健 妊娠第七个月母体的生理变化及保健 妊娠第八个月母体的生理变化及保健 妊娠第九个月母体的生理变化及保健 妊娠第十个月母体的生理变化及保健

第三章 妊娠各期胎儿的生理变化 妊娠第一个月胎儿的情况 妊娠第二个月胎儿的生理变化 妊娠第三个月胎儿的生理变化 外界不良信息易致胎儿畸形 妊娠第四个月胎儿的生理变化 妊娠第五个月胎儿的生理变化 适量的运动有助胎儿的健康 妊娠第六个月胎儿的生理变化 妊娠第七个月胎儿的生理变化 妊娠第八个月胎儿的生理变化 妊娠第九个月胎儿的生理变化 妊娠第十个月胎儿的生理变化

第四章 营养的基本知识 生命在于营养 食物的概念 营养素的定义 食物的分类 蛋白质的功用 孕妇氮平衡的重要性 衡量优质蛋白质的标准--氨基酸评分 脂肪的功用 糖类食品的功用 维生素的功用 矿物质、微量元素与生长发育 生命中最重要营养物质--水与生长发育 烹调方式对食物营养的影响

第五章 孕期营养 孕妇对营养的需求 孕妇生理特点与营养 孕期营养的重要性 孕期各种营养素的需要量 妊娠各期孕妇膳食要点 妊娠各期的营养原则 妊娠期孕妇的菜单 妊娠早期的合理膳食 妊娠早期的营养菜谱举例 早孕反应停止后的均衡营养 妊娠中期的合理膳食 妊娠中期的营养菜谱举例 妊娠晚期更要注意营养的摄取 妊娠晚期的合理膳食 妊娠晚期的营养菜谱举例 孕妇合理化饮食建议 必须保证孕妇热量的供应 孕妇的维生素供给应充足而适量 孕妇要选择含维生素多的食物 孕妇要增加含铁的膳食 孕妇补钙要科学 孕妇补锌会增进胎儿脑发育 孕妇为何要“偏爱”叶酸 孕早期的膳食应清淡易消化 孕中期膳食要荤素兼备 粗细搭配 孕晚期膳食质量要好 品种应齐全 孕妇应多吃鱼类食品 孕妇的饮料选择 孕妇节食坏处多 孕期营养补充不应超量 孕期莫饮咖啡 孕妇忌吃的“禁果”--龙眼 孕妇不宜用纯净水代替白开水 孕妇不宜以茶代水 孕妇不宜生食海鲜 孕妇应避免摄入的食物 孕期常见病的饮食治疗 妊娠呕吐的饮食调养 祖国医学妊娠呕吐的食疗处方 预防妊娠高血压综合征 妊娠高血压综合征的饮食调养 妊娠高血压综合征孕妇食谱举例 妊娠高血压综合征的食疗处方 妊娠期缺铁性贫血的饮食治疗 妊娠期缺铁性贫血的饮食疗法 妊娠期水肿的饮食治疗 水肿孕妇的食疗方 孕妇便秘时的饮食调养 孕妇

<<孕产期营养与保健>>

便秘时的食疗方 孕妇先兆流产时的饮食调养 孕妇肥胖时的饮食调养 孕妇肥胖时的食疗方 第六章 优生与营养保健的误区 近亲结婚, 亲上加亲 聋哑人结婚是门当户对的良缘 早婚早育早得福 婚前体检是走过场 与优生无关 优生优育是怀孕以后的事情 “座上喜”是喜上加喜 旅行结婚不需要避孕 优生优育是女性的事 丈夫不起作用 丈夫用药对胎儿没有影响 产前检查是可有可无的事情 孕妇吃得越多越好 孕妇不能经常洗头洗澡 怀孕后不能性生活 孕妇居室养花可美化环境 孕妇睡觉时间越长越好 孕妇睡席梦思床更舒适 孕妇操作电脑是一项轻松的工作 孕妇打麻将是一种很好的消遣活动 孕妇吃酸味食物越多越好 孕妇忌口对胎儿有利 孕妇可随意服用鱼肝油 黄体酮用于保胎绝对安全 孕妇服中药比西药保险 妊娠期出现黄疸就是肝炎 有蜘蛛痣和肝掌的孕妇肝脏一定有病变 孕妇患阑尾炎不能手术 脐绕颈是孕妇摔跤引起的 葡萄胎是怀孕时葡萄(干)吃得太多 心脏病病人绝对不能怀孕 孕妇不能打预防针 畸胎是因为怀胎中了邪 人工流产是有效的节育措施 流产总是件不愉快的事 预产期到了还不生产绝对不正常 生孩子越快越好 会阴切开术影响以后的性生活 产钳助产会损伤胎儿智力 优生与怀孕月份无关 第七章 产后营养与保健 产后产妇的身体变化 子宫的恢复 阴道壁、外阴及会阴部的恢复 乳房的变化与乳汁的分泌 产后恶露的变化 腹壁的变化 泌尿系统的变化 消化系统的变化 坐月子期间的饮食要求 乳母的生理特点与饮食要求 产褥期间饮食营养的重要性 产妇每日营养素的摄入量 月子里的饮食特点 坐月子期间的饮食注意事项 如何科学地安排产妇的饮食 怎样安排初产妇的饮食 如何为乳母科学地提供营养 月子里的饮食宜忌 产后营养食谱 产后营养知识 坐月子吃得越多越好吗 产后食用桂圆有益 产后一天的饮食安排 月子里吃田七炖鸡好吗 坐月子期间可多吃鲤鱼 月子里可适量吃些醪糟蛋 月子里要多吃蔬菜和水果 乳母营养不良对婴儿有何影响 如何预防产后并发症 产后恶露不绝 产道血肿 产后出血 产后腰背痛 泌尿系统感染 乳腺炎 产褥感染 便秘 产后抑郁 肥胖 产后并发症的食疗 产后宜用食疗 产后恶露不绝的食疗方 产后出血的食疗方 产后腹痛食疗方 便秘的食疗方 产后缺乳的食疗方 产后保健知识 产后要及时解小便 产褥期卫生常识 产妇应及早下地活动 产后外阴部的清洁护理 产后洗头洗澡可以吗 产后脱发如何护理 产后一定要穿戴严实吗 产后保健操 充分休息及愉快生活的重要性 产后性生活为何要树立全新的哺乳观念 产后多汗是产妇虚弱

<<孕产期营养与保健>>

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>