第一图书网, tushu007.com

<<孕产期饮食营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期饮食营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787802025400

10位ISBN编号：7802025400

出版时间：1970-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：511

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

怎样才能孕育出一个聪明、健康的小宝宝？
怎样让自己的身体尽快恢复？
年轻的准妈妈们一定想知道！
《孕产期饮食营养百科全书》从现代医学科学的角度，阐述了优生优育的相关因素，包括孕前营养指导，孕早期营养指导，孕中期营养指导，孕晚期营养指导，产后营养指导，为准妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，让准妈妈和新妈妈得到专业的饮食营养指导。

书籍目录

第1篇 孕前营养指导第一章 孕前必备常识一、孕前营养储备的重要性二、孕前如何储备营养三、准确选择排卵期四、最佳生育年龄五、最佳怀孕时机六、受孕的最佳季节七、预产期计算方法八、最易忽视的营养素——水、新鲜空气和阳光九、孕前膳食的营养需求第二章 孕前注意事项一、孕前夫妇需戒酒二、孕前夫妇应戒烟三、孕前夫妻双方都要慎用药物四、不宜在停服避孕药后立即怀孕五、孕前丈夫也需要补充营养六、孕前夫妇不宜吃腌熏食品七、孕前夫妇不宜服用安眠药八、孕前妇女宜吃的食物第三章 孕前推荐食谱一、富含蛋白质的食谱二、富含维生素A的食谱三、富含维生素B，的食谱四、富含维生素B2的食谱五、富含维生素c的食谱六、含碘丰富的食谱七、含钙丰富的食谱八、含铁丰富的食谱九、含锌丰富的食谱十、改善排卵障碍的食谱十一、改善输卵管障碍的食谱十二、改善宫颈障碍的食谱十三、改善孕卵着床障碍的食谱十四、特别推荐食谱第2篇 孕早期营养指导第一章 孕期膳食平衡一、蛋白质二、脂肪三、碳水化合物四、水五、各种维生素六、矿物质及必需的微量元素第二章 妈妈与宝宝一、怀孕第1个月二、怀孕第2个月三、怀孕第3个月第三章 孕早期营养要求一、妊娠早期孕妇生理特点二、孕早期营养原则第四章 孕早期注意事项一、孕妇忌营养不良二、孕妇忌吃山楂三、孕妇忌吃的不良蔬菜四、孕妇不宜食用的几种食物五、孕妇不宜多吃盐六、孕妇不宜多食酸性食物七、孕妇不宜长期食用高脂肪食物八、孕妇不宜长期食用高糖饮食九、孕妇不宜多吃罐头食品十、孕妇不宜多吃动物的肝脏十一、孕妇不宜贪吃冷饮十二、忌吃人工腌制酸味食物十三、孕妇要多吃些粗粮十四、孕妇要多吃鱼十五、孕妇可多吃黑色食品十六、减轻孕吐有方法十七、孕早期服饰与美容第五章 孕早期推荐食谱一、开胃小菜二、美味佳肴三、鲜味靓汤四、营养主食第六章 孕早期常见现象的食疗一、孕吐二、腹痛三、心烦四、失眠五、疲倦六、胎动不安，先兆流产七、牙痛及出血八、晕眩九、防治妊娠期糖尿病十、防治妊娠期高血压第3篇 孕中期营养指导第一章 妈妈与宝宝一、怀孕4个月二、怀孕5个月三、怀孕6个月四、怀孕7个月第二章 孕中期营养原则一、中期营养生理特点二、制订食谱应注意的问题第三章 孕中期注意事项一、孕妇不宜饮水过多二、孕妇不宜用饮料代替白开水三、孕妇着装应宽松舒适第四章 孕中期食谱推荐一、开胃小菜二、美味佳肴三、鲜味靓汤四、滋补粥品五、营养主食六、特别推荐——胎儿健脑食谱第五章 孕中期常见症状食疗一、贫血二、下肢痉挛三、腰酸背痛四、便秘五、痔疮六、水肿七、腹痛八、肾结石防治第4篇 孕晚期营养指导第一章 妈妈与宝宝一、怀孕8个月二、怀孕9个月三、怀孕10个月第二章 孕晚期营养原则一、孕晚期营养的要求二、怀孕晚期饮食的基本原则三、分娩的征兆和过程四、分娩疼痛五、人院分娩时需要携带的物品六、为新生宝宝准备物品第三章 孕晚期注意事项一、孕妇不宜吃豆制品过多二、孕妇不宜吃黄芪炖鸡第四章 孕晚期食谱推荐一、开胃小菜二、美味佳肴三、鲜味靓汤四、滋补粥品五、营养主食第五章 孕晚期常见症状食疗一、胃痛二、心悸气喘三、腿部抽筋四、消除妊娠期黄褐斑第5篇 产后营养指导第一章 产后营养原则一、产后饮食营养的重要性二、乳母的营养需要三、月子期间的饮食原则四、月子期间的饮食方法五、月子期间的饮食禁忌六、产后服用人参要谨慎七、妇女产后多喝红糖水八、产妇喝小米粥有利健康九、产妇吃鸡蛋要适量十、产妇不宜多食味精第二章 食谱推荐一、产后营养食谱二、产后缺乳三、产后贫血四、产后腹痛五、产后便秘六、产后恶露异常

章节摘录

第一章 孕前必备常识　一 孕前营养储备的重要性　很多妇女都是知道自己怀孕后，才开始注意饮食的选择和营养的补充，希望吃得好些，母亲健康，胎儿正常发育。
这当然是必要的。
但只重视怀孕后的饮食是不够的，对于孕前的饮食也不可忽视。
其实，青年夫妇在准备怀孕前，就应该做好怀孕前的有关准备工作，如保持身体健康无疾病，不能有营养缺乏症等。
尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养，且忌偏食、挑食或节食，以免造成某些营养素缺乏，给怀孕带来麻烦，甚至是危害。
所以，妇女在孕前补充营养很重要，具体来说在于下面两个方面：　一方面，妇女营养不足，可导致不孕。
这是因为，母体是否健康以及营养是否充足，会影响卵子的活力。
例如，严重营养不良的妇女，会导致闭经而不孕；青春期女性营养不良可导致月经稀少而闭经，影响到以后的生殖能力；一些妇女由于挑食、偏食严重，也会导致某些营养素缺乏，从而造成不孕。
另一方面，妇女孕前营养不足有可能导致胎儿缺乏营养：在十月怀胎期间，胎儿发育最重要的时期是前3个月。
在这个时期内，胎儿的各个重要器官——心、肝、胃、肠和肾等都已分化完毕，并初具规模，而且大脑也在急剧发育。
因此，在这一关键时期，胎儿必须从母体那里获得足够而齐全的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。
这些物质一旦不足，就会妨碍胎儿的正常发育。
而且这些营养成分并不可能随用随摄取，有一部分要依赖母体的储备。
不容忽视的是，恰恰在怀孕后1～3个月这一关键时期，正是孕妇容易发生妊娠反应的时期。
在妊娠早期，约有半数孕妇出现恶心、呕吐、不想进食等反应，从而影响充足营养的摄取。
因此，妊娠早期胎儿的营养来源，很大一部分就只能依靠孕妇体内的储备，即孕前的营养。
妇女孕前营养不良，体内各种营养素就会储备不足，如果怀孕后又不能及时补充，则胎儿不能从母体中摄取足够的营养素，胎儿发育就会受到限制，分娩小样儿（即足月出生体重小于2500克者）的机会就增多。
甚至有的妇女由于孕前缺乏维生素A或锌，导致胎儿畸形。
此外，孕前营养不良的妇女，可能乳腺发育不良，产后泌乳不足，直接影响新生儿的喂养。
另外，平时营养差的妇女，必然体质差。
即使孕后加强了营养，但由于胎儿的需求，孕妇的体质不可能有明显的增强。
因此，往往不易承受妊娠和分娩期间大量的体内消耗，致使分娩时产力弱，子宫收缩无力，产程延长，甚至造成难产，给产妇、新生儿带来危险。
所以，为了能生一个健康聪明的宝宝，夫妻在想要孩子的适当时候，就必须做好准备，提前加强营养。
二 孕前如何储备营养　前面介绍了育龄夫妇在准备要孩子之前，就应加强营养，进行营养储备。
那么，具体从什么时候开始进行营养储备，储备多少营养，储备哪些营养素比较好呢？
这要因人而异。
一般来说，到怀孕时能达到比一般人体质稍好一些即可。
一般体质的人，在准备怀孕前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还需主副食搭配合理，并且要多样化。
饮食上不偏食、不挑食，也不要依赖滋补品进补。
由于妊娠初期的早孕反应会大大影响进食量，为减少“早孕反应”造成身体的营养损失，妇女要多吃一些身体储存量较少的营养素，如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物，为早期胚胎正常发育打下物质基

础。
男性则要多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜等富含锌和氨基酸的补肾壮阳食物，因为它们有助于形成优质的精子。
　　事实上许多营养素可以提前摄取并在人体内储存相当长的时间。
比如，脂肪能储存20～40天，维生素C能储存60～120天，维生素A能储存90～356天，铁能储存125天，碘能储存1000天，钙的储存时间高达2500天。
这就给妇女在孕前摄取营养、为孕期作准备创造了有利条件。
　　国内外大量的调查资料表明，新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。
那些孕前营养状况好的孕妇所生的新生儿，不仅体重符合标准，健康状况较好，而且抵抗力强，患病率较低。
孕前营养状况差的孕妇所生的新生儿，就远远比不上前者。
国外还有报道说，母亲孕前营养状况好，对儿童学龄期的智力发育也会发生影响。
无论从孕妇早期的需要还是从某些营养素的储存时间来看，妇女在怀孕前都应注意补充营养，这对优生大有裨益。
如果妇女孕前营养不良，体内各种营养素储备不足，就会影响胚胎乃至新生儿的发育，所以，育龄夫妇在想要孩子前就应补充优质蛋白质、矿物质和维生素等。
具体将在膳食平衡章节中作详细的阐述。
　　三 准确选择排卵期　　如何判断月经周期中容易受孕的阶段，对女性而言，无论是希望受孕或者要求避孕都是非常有用的。
在每个月经周期中，可能怀孕的时间仅5天左右。
女性生殖细胞卵子在输卵管里的寿命仅12～36小时，即便精子处在良好的宫颈黏液环境中也只能存活3～5天，所以，受孕通常也只能发生在性交后的24小时内。
　　女性排卵往往发生在下次月经来潮前14天左右。
大多数正常的育龄妇女，其月经周期都有一定的规律。
月经不规律多见于青春期、中年以后及分娩之后的阶段，情绪紧张、旅行、疾病和营养不良也可能出现。
如果您能记录下月经周期中出现的一些现象，经过一段时间，您就能观察到自己月经周期的类型，并能在最大程度上掌握最佳的受孕时机。
也就是说，您会选择在排卵的阶段性交。
　　其实，很多症状和体征都能够反映出妇女体内的排卵情况。
这些症状和体征主要有：周期的长短，宫颈黏液的变化，宫颈本身的改变，基础体温的上升以及身体其他部位物理性状的变化等。

编辑推荐

《孕产期饮食营养百科全书》是21世纪最有影响力的育婴书。
孕期营养的补充除了满足胎儿生长发育的需求外，还需要为分娩和哺乳时的高热量消耗做好准备。在此期间，孕妇必须保证优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素的均衡摄入，以确保母子平安！
《孕产期饮食营养百科全书》从孕前营养指导，孕早期营养指导．孕中期营养指导，孕晚期营养指导，产后营养指导5个方面全面系统地阐述了孕产妇的饮食营养，为您提供最权威科学的帮助！

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