

<<新编孕产妇营养保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<新编孕产妇营养保健一本通>>

13位ISBN编号：9787807532248

10位ISBN编号：7807532246

出版时间：2008-5

出版时间：任英梅 哈尔滨出版社 (2008-05出版)

作者：任英梅

页数：352

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>

<<新编孕产妇营养保健一本通>>

内容概要

科学的饮食是保证人体健康的物质基础，对于孕产妇来说，其生理上发生了较大的变化，具有与平时不同的体质特点，因此饮食营养就显得尤为重要。

它不但关系到孕产妇自身的健康，而且直接影响到胎儿和新生儿的生长发育。

《新编孕产妇营养保健一本通（图文双色版）》紧紧围绕孕产妇不同阶段的营养需求，系统讲述了补充五大营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质及维生素等各种营养需求和相应食谱，不同孕周的营养需求和相应食谱，孕期及产后常见疾病的食疗食谱等。

在注重孕产妇各种营养物质合理摄入的同时，也注重了孕产妇对食物色、香、味的心理满足。

全书内容翔实，旨在方便孕产妇根据不同时期及自身的个体差异选择合理的营养饮食，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到平衡膳食、母婴安康的目的，从而保证孕产妇和宝宝的健康。

<<新编孕产妇营养保健一本通>>

书籍目录

第一篇 孕前营养指导孕前必备常识十大垃圾食品应少吃孕前营养储备的重要性夫妇孕前应补充哪些营养素孕前补充营养的最佳时间孕前应改变不良饮食习惯适宜孕前排毒调养的食物准爸爸优生注意饮食孕前补益调身不可少孕前丈夫须预防微量元素缺乏育龄女性孕前的五个营养隐患育龄男性的三个营养隐患孕前就应补充叶酸孕前男性也应摄取叶酸孕前饮食宜忌孕前妇女宜吃的食物孕前丈夫也需要补充营养计划怀孕的妇女应慎用维生素停用避孕药后不宜立即怀孕避孕期间不宜怀孕长期服用药物的妇女不宜立即怀孕孕前夫妇不宜食用棉子油孕前夫妇要戒烟孕前夫妇要戒酒想做妈妈应远离毒品孕前夫妇要谨慎用药孕前夫妇不能吃安眠药孕前夫妇不宜吃腌熏食品孕前避免吃含咖啡因的食品过敏性体质的人慎食致敏食品孕前不宜食用辛辣食品孕前不宜食用高糖食品孕前不宜摄入过多的蛋白质孕前营养食谱可以改善排卵障碍的食谱可以改善输卵管障碍的食谱能改善宫颈障碍的食谱能改善孕卵着床障碍的食谱孕前营养保健菜肴孕前营养保健汤饮孕前营养保健粥羹

第二篇 孕期营养指导孕期营养生理特点孕期营养要求孕期饮食调理孕妇用药的原则孕期饮食宜忌孕早期营养食谱孕中期营养食谱孕晚期营养食谱孕期常见症状药膳食谱

第三篇 产后营养指导产后坐月子常识产后营养要求产妇的饮食调养产妇产后用药指南产后饮食宜忌产后营养食谱产后常见症状药膳食谱

章节摘录

插图：孕期营养不良对胎儿的影响低出生体重低出生体重是指新生儿出生体重小于2500克。

低出生体重的影响因素大致包括：母亲孕期的体重增长低；孕期血浆总蛋白和白蛋白低；孕妇贫血；膳食因素中，孕期的热能摄入量低。

同样，孕期能量摄入过高也会增加超重儿的出生率。

早产儿及小于胎龄儿早产儿是指妊娠期少于37周即出生的婴儿。

小于胎龄儿指胎儿的大小与妊娠月份不符，即小于其应有体重，反映出胎儿在母体中生长停滞，宫内发育迟缓。

造成宫内发育迟缓的重要原因之一是孕期营养不良，尤其是热能、蛋白质摄入不足。

脑发育受损胎儿脑细胞数的快速增殖期是从孕30周至出生后一年，随后脑细胞数量不再增加而细胞体积增大，重量增加直至2岁左右。

所以，妊娠期间的营养状况，特别是孕晚期母亲蛋白质的摄入量是否充足，影响到胎儿脑细胞的增殖数量和大脑发育，并关系到以后的智力发育。

先天畸形胎儿的畸形或疾病如果是出生前就有的，称为先天性缺陷或疾病。

胎儿的畸形可以表现为外表的，例如脑积水、无脑儿、脊柱裂等；也可以表现为功能性的，例如智力低下、代谢性疾病以及从外表不易察觉的疾病。

因为胎儿在子宫内生长发育所需要的能量和营养素全部由母体供给，所以妇女妊娠期间，如果营养不良，不仅孕妇本身的健康受到影响，同时会使胎儿的正常生长发育受到影响，严重时还会引起不同程度的器官畸形。

孕期某些营养素缺乏或过多，都可能导致出生婴儿先天畸形。

如孕早期叶酸缺乏，可造成胎儿神经管畸形，其中尤以无脑儿和脊柱裂最为严重。

近几年的研究报告已证明，怀孕前和孕早期补充叶酸和多种维生素，可以预防神经管畸形的初发和再发。

妊娠各期膳食的侧重点孕早期的营养原则处于孕早期的准妈妈大多受妊娠反应困扰，胃口不佳。

这个阶段，准妈妈并不用刻意让自己多吃些什么，与其每天对着鸡鸭鱼肉发愁，不如多选择自己喜欢的食物，以增进食欲。

对于油腻、抑制食欲的食物，大可不必勉强吃下去。

孕早期是胎儿主要器官发育形成的阶段，特别是神经管及主要内脏器官的发育。

在这个时期。

胎儿的器官发育特别需要维生素和矿物质，尤其是叶酸、铁、锌。

但是，孕妈妈通常很难确定自己什么时候怀孕，因此，必须从准备怀孕开始，就要注意补充额外的维生素及矿物质。

首先，胎儿神经管发育的关键时期是在怀孕初期第17~30天。

此时，若叶酸摄入不足，可能引起胎儿神经系统发育异常。

所以，应从计划怀孕时开始补充叶酸，以有效地预防胎儿神经管畸形。

许多天然食物中含有丰富的叶酸，各种绿色蔬菜（如菠菜、生菜、芦笋、小白菜、花椰菜等）及动物肝肾、豆类、水果（香蕉、草莓、橙子等）、奶制品等都富含叶酸。

怀孕后，孕妇的血容量扩充，铁的需要量会增加一倍。

所以，孕妈妈还应尽早补充铁。

以预防缺铁性贫血及其所带来的不良后果。

如果不注意铁质的摄入，就很容易患上缺铁性贫血，并可能导致胎儿也患上缺铁性贫血。

此外。

充足的锌对胎儿器官的早期发育很重要，并有助于防止流产及早产。

孕早期可根据自己的胃口进食，不必刻意多吃或少吃什么。

少食多餐，能吃就吃，是这段时期孕妇饮食的主要方针。

这段时期，如进食的嗜好有所改变也不必忌讳，吃些酸的食品可能会增进食欲。

<<新编孕产妇营养保健一本通>>

孕中期的营养原则进入孕中期，准妈妈的食欲逐渐好转，这时，不少准妈妈在家人的劝说及全力配合下，开始了大规模的营养补充计划。

不仅要把前段时间的营养损失补回来，还要在孕晚期胃口变差之前，把营养储存个够。

孕中期是胎儿迅速发育的时期，处于孕中期的准妈妈体重迅速增加。

这时，准妈妈要补充足够的热能和营养素，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。

当然，孕妇也不能不加限制地过多进食。

过度进食不仅会造成准妈妈身体负担过重，还可能导致妊娠糖尿病的发生。

这时期饮食要荤素兼备、粗细搭配，食物品种多样化。

避免挑食、偏食，防止矿物质及微量元素的缺乏。

避免进食过多油炸、油腻的食物和甜食（包括水果），防止出现自身体重增加过快。

要适当注意补充含铁丰富的食物，如动物肝、血和牛肉等，以预防缺铁性贫血。

同时，补充维生素C也能增加铁的吸收。

此时期孕妇对钙的需求有所增加，应多食用含钙较多的食物，如奶类、豆制品、虾皮和海带等。

此时期摄入足量的锌也是同样重要的。

如果胎儿得不到充足的锌，会影响胎儿骨骼的生长；造成胎儿宫内发育迟缓，胎儿的免疫力下降。

中国营养学会建议准妈妈每日的锌摄入量为20毫克。

所以，准妈妈应多食牡蛎、肉类、动物肝脏、蛋类、海产品等含锌较丰富的食物。

并且，孕中期对碘的需要量也增加了，所以也应多吃含碘的食物，及时补充各种海产品如海带、紫菜等。

孕晚期的营养原则进入妊娠后期。

除满足胎儿生长发育所需外，孕妇和胎儿体内还要储存一些营养素，所以对营养素需求量增加。

要增加每日进餐次数和进食量，使膳食中各种营养素和能量能满足孕妇和胎儿需要。

这时期要补充足量的钙。

妊娠晚期准妈妈对钙的需要量明显增加，因为胎儿牙齿、骨骼钙化需要大量的钙，准妈妈要多喝骨头汤、虾皮汤，多吃芝麻、海带、动物肝脏、蛋。

此外，应补充足量的维生素B1。

孕晚期准妈妈维生素B1不足，会出现类似早孕反应的症状，甚至影响生产时准妈妈的子宫收缩，导致难产，因此准妈妈要多吃富含维生素B1的粗粮。

另外，妊娠晚期除正餐外，要加吃零食和夜餐。

<<新编孕产妇营养保健一本通>>

编辑推荐

《新编孕产妇营养保健一本通(图文双色版)》特点：专业权威：著名妇产专家和营养专家联袂指导，结合东方女性的饮食情况，制订健康美味的营养饮食方案。

活力优生：从怀孕、分娩到产后，为新手父母一路护航，多种美味食谱让妈妈和宝贝多活力、多智慧。

简便实用：尽可能选取家庭日常生活中便于操作的食谱，大多选取经常食用，便于购买的材料，让您一看就会，操作性强。

贴心关爱：点点滴滴的营养知识，贴心的指导和委婉的建议，生动活泼的插图，专门为准妈妈和产褥期、哺乳期的妈妈打造。

孕产妇饮食营养20字真经：早期养胎气，中期助胎气，晚期利生产，产后需进补。

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>