

《专家指导孕期饮食与保健》

图书基本信息

书名：《专家指导孕期饮食与保健》

13位ISBN编号：9787501963744

10位ISBN编号：7501963746

出版时间：2008-5

出版社：郁琦 中国轻工业出版社 (2008-05出版)

作者：郁琦

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《专家指导孕期饮食与保健》

前言

1 孕前补益调理 叶酸，让宝宝赢在起跑线 体重管理，打造肥沃土壤 身心调整，有备而来 均衡营养，改变不良饮食习惯

1.偏食挑食：偏爱肉食或只吃素菜，都会造成营养单一，影响胎儿健康成长。

2.无节制进食：孕前肥胖或孕期体重增加过多，会导致胎儿巨大，还有的孕妇肥胖，胎儿却很小。

3.食品过精、过细：只吃精米、面，不吃粗粮，会造成B族维生素的严重缺乏。

4.常喝含咖啡因的饮料：如咖啡、可可、茶叶和可乐型饮料等。女性大量饮用后，均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状，无益于女性健康。

5.大量食用辛辣食物：辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食可引起便秘。若计划怀孕或已经怀孕的女性大量食用这类食品，会出现消化功能障碍。

6.吃过甜、过咸或过于油腻的食物：糖代谢过程中会大量消耗钙，吃过甜食物会导致孕前和孕期缺钙，且易增加体重。吃过咸食物容易引起孕期浮肿。油腻食品容易引起血脂增高，体重增加。

《专家指导孕期饮食与保健》

内容概要

《专家指导孕期饮食与保健》以图文并茂的形式，有积累了十几年产科经验的专家为你提供全面的，系统的，权威的孕期指导，主要为你讲解了孕期同步指导和孕期对症调理两部分知识。孕前指导您如何孕育健康，聪明的宝宝，孕中指导您如何健康顺利地度过40周的艰辛孕程，产后指导您如何恢复昔日风采。

《专家指导孕期饮食与保健》

作者简介

郁琦，1989年毕业于中国协和医科大学，获医学博士学位。随后在中国协和医科大学附属协和医院担任妇产科住院医师，主治医师，副主任医师，主任医师。现任北京协和医院妇产科主任助理，教授，主任医师，博士生导师。目前担任：中华医学会妇产科学会妇科内分泌学组成员兼秘书，中华医学会妇产科学分会绝经学组组长，《国外医学妇产科分册》常务编委，《中华妇产科杂志》编委，《生殖医学杂志》编委，《中国妇产科临床杂志》编委。承担包括国家自然科学基金和“十五”科技攻关项目在内的多项科研课题，进行妇科生殖内分泌方面的研究，发表论文数十篇。

《专家指导孕期饮食与保健》

书籍目录

PART 1 孕期同步指导

1 孕前补益调理 叶酸，让宝宝赢在起跑线 体重管理，打造肥沃土壤 身心调整，有备而来 专题：叶酸，让宝宝赢在起跑线 最佳时机，推算排卵期 男孩女孩，都是上帝的礼物 好孕食谱 甘薯糙米饭 熘肝尖 红烧带鱼 虾仁豆腐羹 牛肉萝卜汤 猕猴桃香蕉汁

2 怀孕1个月（1-4周） 碳水化合物，热量需求不可少 母体变化，胎儿成长 链接——妊娠异常的早期发现及应对方案 宫外孕 早孕检查，计算预产期 胎教——与宝宝沟通的第一步 孕妈妈的饮食和营养 专题：碳水化合物，热量需求不可少 好孕食谱 板栗核桃粥 番茄香菇咖喱炒饭 糖醋排骨 黑椒牛柳 鸡脯扒小白菜

3 怀孕2个月（5~8周） B族维生素，缓解妊娠反应 母体变化，胎儿成长 链接——妊娠异常的早期发现及应对方案 先兆流产 胎教——与宝宝沟通的第一步 饮食疗法缓解妊娠反应 孕妈妈的饮食和营养 专题：B族维生素，缓解妊娠反应 好孕食谱 松仁核桃香粥 三鲜炒饼 什锦糙米饭 萝卜炖羊肉 砂仁鲫鱼 鱼香肉丝 甘蓝沙拉

4 怀孕3个月（9—12周） 蛋白质，胎儿大脑发育的物质基础 母体变化，胎儿成长 链接——妊娠异常的早期发现及应对方案 葡萄胎 产前初诊，令人激动的胎心音 胎教——与宝宝沟通的第一步 孕妈妈的饮食和营养 专题：蛋白质，胎儿大脑发育的物质基础 好孕食谱 山药煲乳鸽 糖醋白菜 鸡丝菠菜 家常春笋 陈皮卤牛肉 鸡蛋豆腐汤 橘皮姜茶

5 怀孕4个月（13-16周） 6 怀孕5个月（17-20周） 7 怀孕6个月（21-4周） 8 怀孕7个月（25-28周） 9 怀孕8个月（29-32周） 10 怀孕9个月（33-36周） 11 怀孕10个月（37-40周）

PART 孕期对症调理 1 妊娠呕吐 2 妊娠糖尿病 3 妊娠期高血压 4 妊娠水肿 5 妊娠贫血 6 妊娠便秘 附录 临产先兆及生产过程

章节摘录

1 孕前补益调理 叶酸，让宝宝赢在起跑线 体重管理，打造肥沃土壤 身心调整，有备而来 均衡营养，改变不良饮食习惯

1.偏食挑食：偏爱肉食或只吃素菜，都会造成营养单一，影响胎儿健康成长。 2.无节制进食：孕前肥胖或孕期体重增加过多，会导致胎儿巨大，还有的孕妇肥胖，胎儿却很小。 3.食品过精、过细：只吃精米、面，不吃粗粮，会造成B族维生素的严重缺乏。 4.常喝含咖啡因的饮料：如咖啡、可可、茶叶和可乐型饮料等。女性大量饮用后，均会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状，无益于女性健康。 5.大量食用辛辣食物：辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食可引起便秘。若计划怀孕或已经怀孕的女性大量食用这类食品，会出现消化功能障碍。 6.吃过甜、过咸或过于油腻的食物：糖代谢过程中会大量消耗钙，吃过甜食物会导致孕前和孕期缺钙，且易增加体重。吃过咸食物容易引起孕期浮肿。油腻食品容易引起血脂增高，体重增加。 7.摄入过多植物脂肪：如豆油、菜油等，造成单一性的植物脂肪过高，对胎儿脑部发育不利，也影响母体健康。应适当摄入一定量的动物脂肪，如猪油、肥肉等。

戒烟戒酒，改变不良生活习惯 吸烟 男性吸烟者精子畸形率高于不吸烟者。孕妇长期呼吸空气中的烟雾，也会使胎儿在宫内发生营养不良、发育迟缓等，围产期死亡率较正常胎儿高8—10倍。烟草烟雾中的尼古丁、一氧化碳可通过胎盘危及胎儿。孕妇吸烟可导致胎儿体重减轻、大脑发育迟缓等。 饮酒 长期饮酒会造成男性生育力低下，过度饮酒可造成不育。酒精能损伤精子，影响胎儿在子宫内的发育，引起流产，有时还会生出畸形儿，或孩子出生后智力差，成为低能儿。孕妇饮酒也同样易导致胎儿患酒精中毒综合征，其胎儿的典型特征是：体重轻、心脏及四肢畸形、智力低下等。

《专家指导孕期饮食与保健》

编辑推荐

《专家指导孕期饮食与保健》权威专家，同步指导孕全程，解疑答惑，孕期常见病对症调理，附赠精美势挂图，传达科学优生理念。

《专家指导孕期饮食与保健》

精彩短评

- 1、总的说起来还算实用的，买了一本送朋友，她很喜欢，嘿嘿。
- 2、我是一个孕妇，看了这本书，感觉很实用！各个阶段要注意的问题都有说明，很有指导作用。
- 3、内容太全面了，个人感觉非常实用，值得给需要的人推荐一下
- 4、刚刚和老婆买了一本一起研究，感觉写的非常全面和专业，图文并茂，很实用。
- 5、我要推荐给好朋友看看，很不错！
- 6、书是好书，不过在书店里买还是感觉定价贵了些，建议还是在网上买。
- 7、我感觉看了这本书基本整个阶段都了解了，太详细了，专家指点，非常不错。

《专家指导孕期饮食与保健》

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：www.tushu000.com