

《孕产期饮食营养全程指导》

图书基本信息

书名：《孕产期饮食营养全程指导》

13位ISBN编号：9787802025547

10位ISBN编号：7802025540

出版时间：1970-1

出版社：中国人口出版社

作者：孙锦婷

页数：407

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

《孕产期饮食营养全程指导》

内容概要

《孕产期饮食营养全程指导》由首都权威孕育专家联合打造。合理而全面的营养；保证优质蛋白质的供给；适当增加热能的摄入，确保无机盐的供给。孕妇不宜饮水过多，不宜用饮料代替白开水，同时孕妇着装要宽松舒适。孕妇在这时期很容易患妊娠高血压综合征，因此要及早发现，及早治疗。多食营养丰富的食品，多吃易消化及刺激性小的食物，不要偏食、挑食。

《孕产期饮食营养全程指导》

书籍目录

第一篇 孕前营养指导第一章 孕前必备常识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，希望吃的好些，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。孕前营养储备的重要性孕前如何储备营养准确选择排卵期最佳生育年龄最佳怀孕时机受孕的最佳季节预产期计算方法最易忽视的营养素——水、新鲜空气和阳光孕前膳食的营养需求第二章 孕前注意事项宝宝的生命起源于精予与卵子的结合，怀孕是夫妻双方的义务和责任。忽视任何一方的因素，都有可能使另一方所做的努力成为无用功。因此，夫妻在计划要孩子时，一定要注意各方面的事项，这样才能使后代健康成长，发育正常。孕前夫妇需戒酒孕前夫妇应戒烟孕前夫妻双方都要慎用药物不宜在停用避孕药后立即怀孕孕前丈夫也需要补充营养孕前夫妇不宜吃腌熏食品孕前夫妇不宜服用安眠药孕前妇女宜吃的食物.....第二篇 孕早期营养指导第三篇 孕中期营养指导第四篇 孕晚期营养指导第五篇 产后营养指导

章节摘录

产妇若不注意忌口和饮食调节，或过饥、过饱，或偏食，或过冷、过热，或过食辛辣厚味，或滋补过度，都会损伤脾胃，引起各种病症，故产妇应当注意饮食的禁忌。产妇新产后特别是坐月子的时候，为分娩后的恢复期，体质较弱，应忌食一些不利健康的食品。

(1) 忌寒凉生冷：因生冷食物会影响牙齿和消化功能，损伤脾胃；且生冷之物易导致淤血滞留，不利于恶露排出。所以，月子里对生冷食品应予以禁忌。除蔬菜、水果外，雪糕、冰淇淋、汽水和其他冷饮均应当少食或不食，特别是在夏天。

(2) 忌辛辣燥热：如我们平时常用的葱、姜、大蒜、辣椒等，产褥期应少于一般用量（少用并不等于不用或过少）。因为辛辣刺激性食物会影响产妇胃肠功能，导致产妇内热、口舌生疮、便秘或痔疮发作，并且可通过乳汁影响到婴儿，使婴儿内热加重，影响婴儿的生长发育。

(3) 忌过硬、不易消化的食物：产妇本身胃肠功能较弱，而且运动量又小，坚硬、油炸、油煎和肥厚味的食物，不利产妇消化、吸收，往往还会导致消化不良和滋生疮疡。

(4) 忌过咸食物：过咸的食物可引起产妇体内水钠潴留，易造成浮肿，并易诱发高血压病。但也不可忌盐，因产后尿多、汗多，排出的盐分也增多，需要补充一定量的盐维持水电解质的平衡。

(5) 忌食过饱：产妇胃肠功能较弱，过饱会妨碍其消化功能。产后应做到少量多餐，每天可进食5-6次。

(6) 合理使用滋补品：产后虽然体质虚弱，但滋补药物要有节制，有针对性。如人参虽然可以大补元气，但并不是所有产妇在产后都能服用。若在分娩过后过早、过多服用人参汤，可促进血液循环，加速血液流动，影响产妇受损血管的自行愈合，造成流血不止，甚至大出血，同时还会导致产妇失眠、烦躁、心神不宁等不良反应，影响产妇体力和精力的恢复。……

《孕产期饮食营养全程指导》

编辑推荐

每年1600万新生儿的出生，每年近亿个婴幼儿家庭的孕婴产品及服务的庞大市场需求..... 中国人口出版社孕育生活类图书每年几千万元的产值年发行量几百万册的广告商机，对企业意味着什么..... 我们是桥梁.....

《孕产期饮食营养全程指导》

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