

《孕产期营养新经》

图书基本信息

书名：《孕产期营养新经》

13位ISBN编号：9787510102516

10位ISBN编号：7510102510

出版时间：2009-10

出版社：胡巧艳 中国人口出版社 (2009-10出版)

作者：胡巧艳

页数：273

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

《孕产期营养新经》

内容概要

《孕产期营养新经》贯彻了孕产期饮食、营养最重要的原则：在对的时间补充对的营养，也就是在胎儿身体发育的关键时刻，非常有针对性地补充一些重点营养素。同时根据孕产期的重点营养，在各阶段都推荐了最佳的食物，并详尽地告诉妈妈，需要注意和禁忌哪些饮食。对于妈妈尤为关注的各种非常细致的孕期饮食、营养方面的疑惑，《孕产期营养新经》也给出了最简明扼要的解答，让妈妈可以真正安心地度过孕期，为胎儿“先天”营养，也会妈妈的身体健康加分。

《孕产期营养新经》

作者简介

黄醒华首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师、研究生导师，从事专业是围产医学、妇女保健，现任WHO妇女及孕产妇保健研究与培训合作中心副主任，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。《中华妇产科》、《中华围产医学》、《中华全科医师》、《中国实用妇科与产科》、《实用妇产科》等专业杂志编委。

书籍目录

孕期体重变化参考标准准妈妈在孕期的身体变化PART 1 沃土才能育壮苗，把握孕前营养储备关键期孕前营养关键词关键词一：避免胎儿神经管畸形的中酸关键词二：确保胎儿正常发育的锌关键词三：可以提高宝宝智商的碘精子与卵子的生命之约卵子的诞生精子的诞生新生命的诞生孕前营养新知快递准妈妈的使命：养育肥肥壮壮的卵子准爸爸的任务：培育生命力超强的精子孕前体重的标准范围怀宝宝前体重有点超标，该怎么减怎样判断自己是不是缺乏某种营养素太瘦的人是否不容易怀孕？是怎样增肥吃维生素E丸会更容易怀孕吗饮食的酸碱能够决定未来宝宝的性别吗怎样选择时酸补充剂孕妇奶粉含有叶酸，可以跟叶酸片一起吃吗叶酸片必须天天吃吗？漏一两天会影响效果吗服药期间怀孕了，是不是必须终止妊娠准妈妈不吸烟，准爸爸可以吸烟吗喝酒的准父母何时戒酒比较好准妈妈有些挑食，对未来的宝宝有影响吗孕前要少吃哪些食物孕前明星食物推荐菠菜芦笋海带猪肝猪腰子鸭血孕前1-3个月的关键饮食蔬菜沙拉烩鸡肝排骨炖萝卜五花肉烧土豆红枣花生蜜益母草当归煲鸡蛋红烧带鱼里脊炒菱角肉浇汁熬鱼三色鸡丝PART 2 三餐两点心，不错过胚胎成形关键期（孕1-3个月）孕1-3个月营养关键词关键词一：孕吐关键词二：与宝宝身高、体重和头围密切相关的镁关键词三：维持母体各组织增长和宝宝正常发育的维生素A关键词四：抑制妊娠呕吐的维生素B6孕1-3个月准妈妈身体变化与宝宝发育状况孕1-3个月准妈妈身体变化孕1-3个月宝宝发育状况孕早期营养新知快递孕早期每日饮食安排孕早期每日应摄入的食物量举例保证饮食卫生，避免病从口入没来得及补叶酸就怀孕了，要紧吗总是感觉到很饿，能放开吃吗牛奶和酸奶，哪种更适合准妈妈喝孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗正餐之外，该吃点作啥零食准妈妈多吃水果，对宝宝皮肤会不会更好怀孕后总爱吃酸的、辣的东西，怎么办酸儿辣女的说法科学吗小便的次数增加不少，可以少喝点水吗孕吐是正常的反应吗早晨起床后恶心的感觉最强烈，怎样缓解什么办法可以减轻孕吐的症状呢孕早期没有孕吐，正常吗孕早期明星食物推荐土豆豆腐鸡蛋鳝鱼蘑菇橙子柠檬孕1-3个月的关键饮食生姜羊肉粥姜末拌脆藕甜椒牛肉丝清蒸大虾奶汁白菜补脑鱼头汤酸菜鱼油豆腐烧油菜番茄炒虾仁草莓绿豆粥PART 3 营养勿过剩，规划好胎儿调整发育关键期（孕4-7个月）孕4-7个月营养关键词关键词一：体重关键词二：影响宝宝骨骼发育的钙关键词三：预防妊娠期缺铁性贫血的铁关键词四：促进宝宝大脑发育的卵磷脂孕4-7个月准妈妈身体变化与宝宝发育状况孕4-7个月准妈妈身体变化孕4-7个月宝宝发育状况孕中期营养新知快递孕中期每日饮食安排孕中期每日应摄入的食物量举例胎儿大脑发育不容错过的营养素中午只能吃工作餐，会不会营养不够肚子总没别人大，是不是营养没跟上腿总抽筋，疼死了，是因为缺钙吗孕期多吃鱼可以让宝宝更聪明吗胎儿有味觉吗准妈妈在孕期可以吃补品吗准妈妈偏爱吃甜食，是不是容易得糖尿病为什么怀孕后易得糖尿病血压高的准妈妈如何调整饮食预防、减少妊娠纹滋长的饮食原则孕中期明星食物推荐鱼肉猪血鸡肉牛肉虾萝卜莴苣孕4-7个月的关键营养芦笋鸡柳山药枸杞炖羊脑红萝卜烧牛腩三鲜豆腐香椿蛋炒饭山药蛋黄粥猪肝烩饭黄瓜银耳汤家常罗宋汤鱼香鸽蛋PART 4 均衡营养代谢，顺利度过临产关键期(8-10个月)孕8-10个月营养关键词关键词一：临产关键词二：让便便畅通无阻的膳食纤维关键词三：宝宝大脑发育第一营养素——不饱和脂肪酸孕8-10个月准妈妈身体变化与宝宝发育状况孕8-10个月准妈妈身体变化孕8-10个月宝宝发育状况孕晚期营养新知快递孕晚期每日饮食安排孕晚期每日应摄入食物量举例自然分娩临产前的饮食原则体重增加太多，要怎样控制体重增加停滞了，正常吗胎儿体重不足，怎么办准妈妈饿的时候，胎儿会不会饿吃饭后总感到胃有烧灼感，怎么办准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗喝了含酒精的饮料，对胎儿有影响吗怎样判断自己是不是吃得太多，营养过剩准妈妈挑食，将来宝宝也会挑食吗消肿是因为吃盐多吗？怎样控制食盐摄入量准妈妈有消肿，吃啥能消肿吃什么可以增加产力，让顺产更顺利剖宫产前需要注意哪些饮食禁忌孕晚期明星食物推荐小米冬瓜茼蒿玉米栗子香蕉猕猴桃孕8-10个月的关键饮食三鲜烩鱼唇木耳炒茭白什锦牛骨汤糖醋银鱼豆芽双耳牡蛎汤木耳烧猪腰芋头烧牛肉茄泥肉丸PART 5 重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期（产后1-6周）产后1-6周营养关键词关键词一：生化汤关键词二：补血关键词三：营养过剩产后1-6周妈妈身体变化与宝宝发育状况产后1-6周宝宝发育状况月子恢复期营养新知快递月子里的饮食原则产后头三天怎么吃月子进补也要因人而异剖宫产后该怎么吃月子期间不宜食用的食物众月子期间不能吃盐吗生化汤是什么？怎么喝老人说月子里不能喝水，是科学依据吗坐月子期间可以吃水果吗？有什么禁忌吗产后喝催奶汤有什么讲究吗月子里的汤水太油腻，不想吃，怎么办产后多吃红糖真的能补血吗？需要注意什么产后奶水少，叫什么可以催奶哪些食物会阻碍乳汁分泌有人说老母鸡汤催奶，有人说回奶，哪个对侧切伤口经常疼，吃啥可以让伤口恢复更快什么食物可以帮助尽早排出产后恶露月子恢复期明星食物推荐猪蹄鲫鱼红枣花

《孕产期营养新经》

生姜橘子产后1-6周的关键饮食清炖鱼红枣蒸糯米肉桂猪肝粥红薯红枣煮米饭莲子炖猪肝鱼羊营养羹海带炖肉海参烩鲜蘑PART 6 哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期（产后2-6个月）产后2-6个月营养关键词关键词一：哺乳关键词二：减重关键词三：保证奶水质量，促进伤口复原的蛋白质关键词四：热量产后2-6个月妈妈身体变化与宝宝发育状况2-6个月妈妈身体变化2-6个月宝宝发育状况产后营养新到快递哺乳期减重饮食安排怎样计算饮食热量可以帮助减重的饮食习惯脸上好多黄褐斑，吃什么东西可以祛斑产后照顾宝宝睡眠不好，该怎么补产后总是掉头发，该怎么调理吃什么食物可以让乳房更丰挺呢产后心情抑郁怎么用饮食来调理哺乳期生病了，妈妈可以吃药吗哪些药物哺乳期不宜服用产后月经时，喝母乳的宝宝为何会消化不良该上班了，宝宝又得吃母乳，怎么办哺乳期瘦身期明星食物推荐莲藕芹菜韭菜红豆薏米豌豆产后2-6个月的关键饮食豆腐山药猪血汤猪血鱼片粥黄豆猪蹄汤虾仁馄饨汤凤尾菇煲乌鸡汤甜醋猪脚姜汤当归生姜羊肉汤木瓜煲带鱼PART 7 会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病食疗方孕早期疲劳——常发生于孕早期食疗方1：豆芽节瓜猪舌汤食疗方2：麦芽蜜枣瘦肉汤食疗方3：山药香菇鸡孕产专家热线孕早期感冒——孕早期尤其要预防感冒食疗方1：金银花饮食疗方2：姜丝萝卜饮食疗方3：牛蒡子粥孕产专家连线孕吐——孕早期的正常反应食疗方1：生姜韭菜生菜汁食疗方2：糖渍柠檬食疗方3：生姜橘皮茶孕产专家连线妊娠牙龈炎——怀孕2-4个月后开始出现食疗方1：蜜橘炒鸡丁食疗方2：八宝番茄食疗方3：红椒拌藕片孕产专家连线先兆性流产——发生于孕5月以前食疗方1：二蒂粉食疗方2：桂圆莲子山药粥食疗方3：菟丝子黑豆糯米粥孕产专家连线妊娠痒症——多发生在孕中期和孕晚期食疗方1：海带绿豆汤食疗方2：绿豆藕食疗方3：泥鳅煲红枣孕产专家连线孕早期缺铁性贫血——孕中期和孕晚期高发食疗方1：四红粥食疗方2：黑木耳蒸枣食疗方3：香菇蒸红枣孕产专家连线孕早期便秘——常见于孕晚期食疗方1：柏子仁粥食疗方2：芝麻粥食疗方3：胡桃粥孕产专家连线孕早期因缺钙导致的腿抽筋——孕中期和孕晚期高发食疗方1：韭菜炒虾皮食疗方2：香菇烧豆腐食疗方3：鱼头炖豆腐孕产专家连线孕早期水肿——孕晚期比较明显食疗方1：猪肝绿豆粥食疗方2：鲤鱼红豆汤食疗方3：荸荠鲜藕萝卜饮孕产专家连线妊娠糖尿病——常发生于孕7月左右食疗方1：山药粥食疗方2：枸杞炖兔肉食疗方3：菠菜根粥孕产专家连线孕早期尿频——主要发生在孕早期和孕晚期食疗方1：萝卜糯米粥食疗方2：枣豆糯米粥食疗方3：芡实枸杞小米粥孕产专家连线孕早期失眠——可能困扰准妈妈整个孕早期食疗方1：酸枣仁汤食疗方2：百麦安神饮食疗方3：安神梨甑孕产专家连线妊娠高血压综合症——孕8月左右高发食疗方1：千金鲤鱼汤食疗方2：首乌天麻瘦肉汤食疗方3：天麻鸭子孕产专家连线早产——发生于孕28-37周之间食疗方1：黄芪粥食疗方2：山药固胎粥食疗方3：阿胶瘦肉汤孕产专家连线产前抑郁症——绝对不能忽视食疗方1：海蜇马蹄瑶柱汤食疗方2：莲子银耳汤食疗方3：淡菜炒韭菜孕产专家连线产后血晕——严重威胁妈妈生命和健康食疗方1：淮山枸杞炖鹌鹑食疗方2：山楂姜汤食疗方3：桂圆桑葚汤孕产专家连线产后发热——可危及生命，切莫大焉食疗方1：赤小豆红糖汤食疗方2：瓜皮炒山药食疗方3：爆炒苦瓜孕产专家连线产后恶露不尽——需及时就诊治疗食疗方1：坤草粥食疗方2：参芪胶艾粥食疗方3：山楂红糖饮孕产专家连线哺乳期乳汁不足——情绪和营养都非常重要食疗方1：王不留行瘦肉汤食疗方2：当归黄芪鲤鱼汤食疗方3：猪蹄通草粥孕产专家连线产后肥胖——运动和饮食双管齐下食疗方1：冬瓜薏仁汤食疗方2：鲤鱼姜丝汤食疗方3：荷叶知母茶孕产专家连线附录孕早期常吃食物营养成分表

《孕产期营养新经》

精彩短评

- 1、和我在当地书店看到的是一样的
- 2、第一次在网上购书，买了3本，其他有2本是旧书，失望，只能说一分钱一分货吧。。。
- 3、把食物砍掉（没剩下多少）里面的知识点和话题还都不错

《孕产期营养新经》

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