

《孕产妇保健实用宝典》

图书基本信息

书名：《孕产妇保健实用宝典》

13位ISBN编号：9787801743091

10位ISBN编号：7801743091

出版时间：2005-05-01

出版社：中医古籍出版社

作者：杨惠民

页数：131

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

《孕产妇保健实用宝典》

内容概要

对于新妈妈们来说，对刚出生不久的

《孕产妇保健实用宝典》

作者简介

杨惠民，教授、主任医师、硕士研究生导师，专长中医内科老年病，尤其善长治疗高血脂症、老年性痴呆、血管性痴呆及消化系统疾病。工作单位：北京中医药大学东直门医院老年病科。

《孕产妇保健实用宝典》

书籍目录

营养篇

怀孕前的营养储备

孕

章节摘录

婴儿期 从出生28日后至1周岁为婴儿期。这个阶段小儿生长发育最快，周岁时的体重一般是出生时的3倍，身高为1.5倍。所以对营养要求高，但是消化能力差，易腹泻和营养紊乱。抗病能力低，从母体获得的免疫力逐渐消失，易感染疾病。如果喂养不当，则易发生呕吐、腹泻、营养不良，甚至出现佝偻病、贫血等。故应注意母乳喂养或牛奶喂养的合理性，及时添加辅助食品，多晒太阳，按时进行各种预防接种，增强抗病能力。 婴儿最好的食物是母乳。母乳喂养有以下几点好处：

(1) 母乳中所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例适当，适合婴儿需要。 (2) 母乳中所含蛋白质的颗粒较小，容易消化；蛋白质中含必需氨基酸多。可供婴儿生长发育的需要，特别是大脑细胞数目的继续增加和发育需要。 (3) 母乳中所含的必需脂肪酸多。它是大脑神经细胞发育所不可缺少的营养。母乳中脂肪颗粒大小均匀，在胃酸的作用下很容易消化。 (4) 母乳中所含的乳糖多为乙型乳糖，在婴儿肠道中可促进乳酸杆菌的生长而抑制大肠杆菌的生长。 (5) 母乳中含矿物质虽较少，但各元素的比例恰当，有利于吸收利用。此外，母乳中含微量元素锌、铁等均较牛奶为高。 (6) 母乳中含有很多能抵抗疾病的抗体，特别是有一种叫做分泌型免疫球蛋白A的物质，能保护婴儿肠道，阻断微生物由肠道侵入，是其他人工食品所不能替代的。 (7) 母乳无菌且含有许多消化酶。其代谢产物易为肾排泄，可减轻肾脏负担。 (8) 母乳喂养能增加母婴间的感情。既可对婴儿做直接的观察，以防有异常现象出现；又可通过母婴接触使婴儿得到母爱，有利于婴儿智力的发育。 (9) 母乳清洁新鲜。经济方便，喂哺安全。 ……

《孕产妇保健实用宝典》

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