

《孕期营养专家指导》

图书基本信息

书名：《孕期营养专家指导》

13位ISBN编号：9787510105180

10位ISBN编号：7510105188

出版时间：2010-10

出版社：中国人口出版社

作者：张秀丽

页数：335

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

《孕期营养专家指导》

内容概要

《孕期营养专家指导(彩色版)》内容简介：准妈妈会吃，胎儿更健康，十月怀胎，是准妈妈的精血在滋养着腹中的胎儿，准妈妈摄入和吸收的营养，决定着宝宝的发育状况，并奠定了宝宝先天的身体基础。先天的因素，在出生后是很难弥补的。所以，无论是正打算怀孕的准妈妈，还是已经有了身孕的准妈妈，都要非常仔细地把握好“吃”进来的营养，为宝宝的“先天”加分。

《孕期营养专家指导》

书籍目录

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叶酸 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，要怎样增肥 吃维生素E丸会更容易怀孕吗 孕前要少吃哪些食物 怎样选择叶酸补充剂 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 喝酒的准爸爸准妈妈何时戒酒比较好 准妈妈有些挑食，对未来的宝宝有影响吗 孕前护理大讲堂 孕前采取什么避孕方式最好 穿丁字裤对怀孕有影响吗 孕前运动应该怎样安排 准爸爸在孕前需要改变哪些生活习惯 孕前怎样进行口腔保健 太瘦的准妈妈孕前该怎样增肥 准妈妈做有氧运动需要注意哪些问题 太胖的准妈妈孕前该怎样减肥 孕前明星食物推荐 菠菜 芦笋 海带 香菇 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)PART 3 营养勿过剩，规划好胎儿调整发育关键期(孕4~7个月)PART 4 均衡营养代谢，顺利度过临产关键期(孕8~10个月)PART 5 重在身体复原，轻松度过月子恢复关键期(产后1-6周)PART 6 哺乳与瘦身兼顾，抓住产后减重黄金期(产后2-6个月)PART 7 会吃更健康，孕产期常见不良反应与疾病诊疗方

章节摘录

插图：每15~20分钟收缩和放松骨盆肌肉5次，这样可以刺激排尿，避免使用导尿管。适量喝水，食用蔬菜水果、高纤维食物。下床排尿前，要先吃点东西才能恢复体力，以免晕倒在厕所。上厕所的时间如果较长，站起来的时候动作要慢，不要突然站起来。如果使用导尿管，产褥垫要经常更换，3-4小时更换一次，同时清洗会阴部。另外，产后由于腹压消失、饮食中缺少纤维素、产妇的卧床都可促成肠蠕动减弱，排空时间延长，会阴切口的疼痛使得产妇不愿意做排便的动作，产后出汗又多，以上原因均易导致便秘。为了促进产后的排便，建议妈妈：适量喝水，多吃新鲜水果，在产褥期。应以易消化的半流质食物为主，有条件的话，吃全麦或糙米食品。避免咖啡、茶、辣椒、酒等刺激性食物；避免油腻的食物。适当下床活动，并养成每日按时排便、的良好习惯。

《孕期营养专家指导》

编辑推荐

《孕期营养专家指导(彩色版)》由首都医科大学北京妇产医院、首都医科大学硕士生导师、教授、中华预防医学会妇女保健学会主任委员黄醒华指导推荐。宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。

《孕期营养专家指导》

精彩短评

- 1、 仔细研究，帮助周围更多的女性朋友！
- 2、 图文结合内容全面，具有参考价值
- 3、 参考着吃什么 解决了这会儿不知道吃什么的难题。
- 4、 老公一眼就爱上了这本书，但我处于孕吐的时期，所以不想看这本书，呵呵
- 5、 我喜欢在当当买，价格便宜又是正品。内容回家再看。
- 6、 很好。收获颇丰
- 7、 很实用，正在学习期间，希望是权威的对我有所帮助

《孕期营养专家指导》

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