

<<孕产妇营养饮食大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养饮食大全>>

13位ISBN编号：9787501981816

10位ISBN编号：7501981817

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：汉竹|主编:王琪

页数：255

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕产妇营养饮食大全>>

内容概要

孕产期究竟吃些什么，是所有孕产妇及家人最为关心的问题，这其中又包括孕前准备吃什么，怀孕期间吃什么，产后怎样调养身体，以及新手妈妈的喂养问题等。本书以孕产妇营养需求为根本，全面解析各个时期孕产妈妈所需营养，让孕产妈妈健康快乐地完成孕产之旅。

<<孕产妇营养饮食大全>>

作者简介

王琪

国家“十五”科研攻关项目的负责人

中华医学会、北京医学会专家库成员

北京市妇产医院主任医师、教授

北京市孕产期保健技术专家指导组成员

北京市朝阳区危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家

全国妊娠高血压疾病学组成员

<<孕产妇营养饮食大全>>

书籍目录

第一章 孕前营养储备少不了

- 写给准备怀孕和已经怀孕的你
- 准妈妈的营养计划从孕前3个月开始
- 准爸爸需要哪些补充哪些营养
- 怎样伺候挑食的孕妈妈
- 能吃or不能吃，饮食宜忌告诉你

第二章 孕期必需的营养素

- 蛋白质——宝宝生长发育的原原料
- 脂肪——胎宝宝大脑发育的必需营养
- 碳水化合物——胎宝宝的热能站
- 叶酸——预防畸形和缺陷儿的生力军
- 膳食纤维——肠道清道夫
- 钙——胎宝宝骨骼发育“密码”
- 铁——拒绝妊娠贫血
- 维生素A——不可或缺的营养素
- 维生素B1——神经功能的重要助手
- 维生素B2——避免胎宝宝发育迟缓
- 维生素C——保护孕妈妈的骨骼和牙齿
- 维生素D——宝宝骨骼生长的促进剂
- 维生素E——胎宝宝的健康使者

第三章 孕期同步营养餐

- 孕1月——悄悄降临的小生命
- 孕2月——科学补充各类营养素
- 孕3月——保证营养，不怕孕吐
- 孕4月——吃好比吃饱更重要
- 孕5月——进补营养正当时
- 孕6月——这时候更要少食多餐
- 孕7月——营养冲刺，饮食均衡更重要
- 孕8月——胃口又变差了
- 孕9月——为顺利分娩做好营养储备
- 孕10月——科学饮食成就安全分娩

第四章 生产当天这样吃

- 临产前吃什么
- 给剖腹产妈妈的特别建议
- 产后第1餐：关键第一口
- 给剖腹产妈妈的特别建议
- 产后第2餐：补充能量
- 给剖腹产妈妈的特别建议
- 产后第3餐：补充必需营养素
- 给剖腹产妈妈的特别建议

第五章 产后怎么吃

- 第1天——美味滋补，赶走疼痛
- 剖腹产妈妈这样补
- 第2天——恶露增多了
- 剖腹产妈妈这样补

<<孕产妇营养饮食大全>>

第3天——开始分泌乳汁

剖腹产妈妈这样补

第4天——产后抑郁悄然袭来

剖腹产妈妈这样补

第5天——睡得好才能精神好

剖腹产妈妈这样补

第6天——浑身没劲儿

剖腹产妈妈这样补

第7天——营养、营养、营养

剖腹产妈妈这样补

第2周——滋补肠胃，促进恢复

非哺乳妈妈这样补

第3周——催乳为要，补血为辅

非哺乳妈妈这样补

第4周——体质恢复关键期

非哺乳妈妈这样补

第5~6周——找回产前好身材

非哺乳妈妈这样补

产后补益食疗方

第六章 孕产期不适的饮食调理

孕吐

孕期便秘

孕期腿抽筋

孕期胃胀气

孕期贫血

孕期水肿

妊娠糖尿病

产后出血

产后便秘

产后恶露不尽

产后腹痛

产后痛风

产后水肿

第七章 孕产期营养问题一箩筐

1. 呕吐得厉害，进食都有问题，怎么办？

2. 上班族怎么面对突如其来的孕吐？

3. 高龄孕妈妈有什么特殊营养要求吗？

4. 孕妈妈能吃巧克力吗？

5. 孕妈妈能吃补品吗？

6. 孕妈妈能吃冷饮吗？

7. 孕产期每天吃多少鸡蛋合适？

<<孕产妇营养饮食大全>>

怎么吃更有营养？

- 8.什么样的零食比较适合孕妈妈？
- 9.孕期最容易被忽视的营养素有哪些？
- 10.孕产期能吃味精吗？
- 11.叶酸提前多久开始补？
补得越多越好吗？
- 12.准爸爸也需要补充叶酸吗？
- 13.吃加铁的叶酸片对身体更好吗？
- 14.有些孕妈妈特别爱吃酸，为什么？
- 15.孕妈妈选哪些酸味食物更有益？
- 16.孕妈妈特别爱吃甜食，会有危害吗？
- 17.孕产期要不要服用鱼油来补充DHA？
- 18.每个孕妈妈都需要喝孕妇奶粉吗？
- 19.补钙只喝骨头汤就行吗？
- 20.孕期吃山楂有流产危险？
- 21.产后多喝母鸡汤能帮助泌乳？
- 22.产后要多喝红糖水？
- 23.产后吃的菜越淡越好？
- 24.坐月子能吃人参吗？
- 25.哺乳妈妈能吃麦乳精吗？
- 26.蔬菜水果水气大，月子期应忌食？
- 27.产后1个月开始节食减肥合适吗？
- 28.汤比肉有营养，产后只喝汤不吃肉？
- 29.夜里还要喂奶，不想早起，早餐和午餐一起吃可以吗？

<<孕产妇营养饮食大全>>

30.火腿有利于长伤口，要多吃吗？

31.产后吃海鲜会引起刀口发炎吗？

32.产后能喝高脂肪浓汤吗？

第八章 新手妈妈哺喂课堂

1.新妈妈没奶怎么办？

2.乳房红肿胀痛怎么办？

3.泌乳后一天应该喂多少次？

4.妈妈得了急性乳腺炎怎么办？

5.乙肝妈妈能哺乳吗？

6.妈妈感冒了，还能给宝宝喂奶吗？

7.上班族妈妈怎样喂奶？

8.哺乳期乳房有哪些禁忌？

9.宝宝不吃母乳怎么办？

10.如何判断宝宝是否吃饱了？

11.宝宝吐奶怎么办？

附录 孕产期用药指南

<<孕产妇营养饮食大全>>

章节摘录

版权页：插图：胎宝宝发育状况到这个月末，胎宝宝会发育到身長16厘米左右，体重约150克，可以在孕妈妈的腹部听到胎心音了；胎宝宝的肺脏功能基本完成，胸部能做有规律的收缩运动，胃肠道的功能充分发育，不但可以吸收水分，还可以讲吸收不了的物质运往大肠；四肢关节已经形成，手指可以紧握，能在羊膜腔中做一些动作；胎盘发育完成，血液中某些抗体的浓度达到一定水平。

胎宝宝营养需要 现在是胎宝宝长牙根的时期，对钙的需求量增加。

如果供给不足，宝宝就会抢夺母亲体内储存的钙，缺乏严重时，胎宝宝也容易得“软骨病”。

因此，继续补充维生素D和钙质，对宝宝将来拥有一口好牙极其重要，同时也有利于宝宝骨骼发育。

孕妈妈身体变化 4个多月的肚子，怎么也藏不住了，因为子宫已经长到小孩的头一样大小，乳房继续增大，乳晕颜色变深。

妊娠反应开始逐渐消失，胃口好转，但是身体可能还会有沉重感，尿频的情况也会依然存在。

可以欣慰的是，因为胎盘的发育完成，流产的可能性会大大减少，现在是最为舒服的孕中期了。

容易出现的症状 进入孕中期，孕妈妈的乳房迅速地增大，由于腹部和乳房的皮下弹力纤维断裂，在这些部位会出现暗红色的妊娠纹。

内分泌的改变、雌激素需求增加使孕妈妈的牙龈多有充血或出血，同时由于饮食结构不当，有可能引发牙周炎。

还有的孕妈妈会因为缺钙而出现小腿抽筋、下肢麻木、牙齿松动、腰酸背痛等症状。

对症营养方案 少吃油炸、含色素的食品，控制糖分摄入，应该吃含膳食纤维丰富的蔬菜、水果和富含维生素C的食物，以此增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能，以淡化或减轻妊娠纹。

孕妈妈每日饮用200~300毫升牛奶就能满足身体需求，不喜欢牛奶的孕妈妈可在医生指导下服用钙制剂，以缓解因缺钙而引起的各种不适。

<<孕产妇营养饮食大全>>

媒体关注与评论

怀孕了吃什么？
坐月子吃什么？
怎样调理孕期和产后身体的变化？
怎样孕育一个聪明的宝宝？
破腹产妈妈怎么调理？
哺乳妈妈和非哺乳妈妈怎么调理？
所有这些您最关心的问题，都会在本书中找到答案。
——搜狐健康频道

<<孕产妇营养饮食大全>>

编辑推荐

《孕产妇营养饮食大全》将最经典的营养孕育智慧献给您！

《孕产妇营养饮食大全》为您精彩献上：13种孕期必需的营养素，150道孕期营养餐，100余道产后营养餐，14款孕产期推荐套餐，13种孕产期常见不适的饮食调理，32个您最关心的孕期营养问题，27个您最关心的孕产育儿问题。

<<孕产妇营养饮食大全>>

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:<http://www.tushu007.com>