

<<孕产妇营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养配餐>>

13位ISBN编号：9787504840981

10位ISBN编号：750484098X

出版时间：2003-8

出版时间：农村读物出版社

作者：荫士安

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>

## <<孕产妇营养配餐>>

### 前言

妊娠期和哺乳期的营养，对产妇身体的迅速恢复以及婴幼儿的身心健康都具有十分重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的基础。孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，不是吃得多、吃得好就能解决的，应该讲究平衡膳食和合理营养。

孕妇只有根据其身体的变化和胎儿生长发育的需要科学合理地安排膳食，才能达到预期目的。在我国，每年约有2000多万名妇女怀孕，同时也有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲在哺育着婴儿，这是一个既很大又非常特殊的人群，其结果将会影响到我们中华民族的未来。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题已经越来越受到家庭、社会和政府的重视。

## <<孕产妇营养配餐>>

### 内容概要

《孕产妇营养配餐》内容简介：妊娠期和哺乳期的营养，对产妇身体的迅速恢复以及婴幼儿的身心健康都具有十分重要的意义。

重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的基础。

孕产妇每日需要通过食物获得充足的营养，不是吃得多、吃得好就能解决的，应该讲究平衡膳食和合理营养。

孕妇只有根据其身体的变化和胎儿生长发育的需要科学合理地安排膳食，才能达到预期目的。

在我国，每年约有2000多万名妇女怀孕，同时也有相同数量的婴儿出生，还有接近相同数量的母亲在哺育着婴儿，这是一个既很大又非常特殊的人群，其结果将会影响到我们中华民族的未来。

在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，孕产妇的营养问题已经越来越受到家庭、社会和政府的重视。

## &lt;&lt;孕产妇营养配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

前言怀孕前的准备孕期的生理变化与营养代谢特点人体胚胎发育概况胚期胎儿期孕期各期的特点孕早期孕中期孕晚期孕期生理改变血液循环系统的改变消化系统的变化泌尿系统的变化内分泌系统的变化代谢的变化胎儿畸形的预防化学因素物理因素生物因素孕期的营养需要孕期合理营养妇女在孕期要保持适宜的体重增长注意平衡膳食和合理营养妊娠各期的膳食安排应有所不同积极预防孕期营养性贫血,多摄入富含维生素类的食物不要吃不洁、变质及污染的食物不要吃过咸、过甜或过多油腻的食品避免刺激性食物,禁烟、禁酒、禁咖啡孕期的饮食调节孕早期初孕反应时的饮食对策孕中期的饮食调节孕末期的饮食调节孕期每日摄入量孕期的营养需要热能蛋白质脂类碳水化合物(糖)无机盐和微量元素维生素产妇和乳母的生理特点及营养需要产妇和乳母的生理特点和推荐每日营养素的摄入量产妇和乳母的生理特点乳母的营养状况对乳汁中营养成分的影响乳母的营养状况与泌乳量乳母的营养状况与乳汁营养成分乳母的合理膳食合理安排产褥期的膳食合理安排哺乳期的膳食食物的营养价值及营养素含量分布特点谷类蛋白质含量碳水化合物含量脂肪含量无机盐含量维生素含量豆类、坚果及油料豆类的营养价值坚果及油料的营养价值抗营养因素蔬菜和水果蔬菜的分类蔬菜的营养特点水果的分类水果的营养特点合理利用奶类及其制品主要营养成分质量特点合理利用肉类主要营养成分质量特点合理利用水产类主要营养成分质量特点合理利用蛋类及其制品主要营养成分质量特点合理利用孕期食谱妊娠初期食谱安排食物的选择孕妇在“孕吐”期间的膳食安排...分晚期和产后的食谱安排哺乳期乳母的食谱安排预防常见营养缺乏病及其膳食安排常见妊娠并发症的膳食安排

## &lt;&lt;孕产妇营养配餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：生物因素是指病毒和微生物。

妊娠早期感染病毒将会使胎儿发生畸形的危险性增高，主要是风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、弓形体、乙肝病毒、淋病和梅毒、艾滋病毒等。

现在孕期保健已将孕妇是否受到病毒感染列入常规检查，怀孕早期孕妇要注意自我保健，不到人多的地方，减少病毒感染的机会，以保障胚胎的健康发育。

已确定对胎儿有致畸作用的微生物主要有如下几种。

风疹病毒已知风疹病毒是传染性最强、致畸作用最明显的一种病毒。

孕妇感染风疹后，母体症状不明显，通常症状比较轻微，仅皮肤出现皮疹，不同于过敏性荨麻疹，往往容易被忽略，但是对胎儿发育的影响很大。

胎儿感染风疹病毒后的危害性主要取决于胎龄的大小，孕妇在妊娠1个月内感染者，胎儿致畸率为33%；孕妇在妊娠2个月内感染者，胎儿致畸率为25%，孕妇在妊娠3个月内感染者，胎儿致畸率为9%，胎龄越大致畸率越低。

胎儿的主要畸形表现为小头、小眼、白内障、青光眼、耳聋、智力低下、心血管畸形等先天性心脏病，还能引起胎儿生长迟缓和心肌损害等。

妊娠早期感染风疹病毒还可导致流产或死胎。

对孕妇进行化验检查可确诊近期是否感染了风疹病毒。

但是孕妇感染风疹病毒并不等于胎儿就一定受到感染，建议先到医院作胎儿绒毛或通过腹壁穿刺脐血管取血化验，如果确定胎儿已感染，孕妇可立即作人工流产；如果胎儿未受感染，可保留胎儿。

感染后的胎儿中约有20%在出生后仍能检出病毒。

由于孕妇感染风疹病毒对胎儿的致畸率高，建议妇女在怀孕前到医院进行化验检查，若无风疹病毒抗体形成，可预先接种风疹疫苗，接种前后2个月内禁止怀孕，3个月后再怀孕就相对安全一些。

<<孕产妇营养配餐>>

编辑推荐

《孕产妇营养配餐》：中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所权威奉献

<<孕产妇营养配餐>>

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>