第一图书网, tushu007.com

<<孕妈咪和宝宝营养指南>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪和宝宝营养指南>>

13位ISBN编号：9787509200735

10位ISBN编号：7509200733

出版时间：2006-9

出版时间：中国市场出版社

作者：薛娜

页数：186

字数：100000

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

内容概要

这本《孕妈咪和宝宝营养指南》是为了帮助准妈妈们了解自己的身体变化，了解能使胎儿的各个器官都良好发育的营养素，并通守在饮食中的摄取，供给胎儿所需要的营养，帮助新妈妈们了解宝宝的需要，从辅食的添加开始，一步步详细地教新妈妈们调制宝宝的营养食谱，帮助宝宝健康成长。

<<孕妈咪和宝宝营养指南>>

书籍目录

第一章　孕妈咪早期营养指南
第二章　孕妈咪中期营养指南
第三章　孕妈咪后期营养指南
第四章　产后妈咪营养指南
第五章　0-12个月宝宝营养指南
第六章　1-2岁宝宝营养指南
第七章　2-3岁宝宝营养指南

章节摘录

赠品插图书摘　　第四章　产后妈咪营养指南1．哺乳用妈咪的饮食原则
　　食物种类多样。
应该尽量做到食物种类齐全，不要偏食，以保证能够摄人足够的营养素。
除了吃主食谷类食物，副食应该多样化，一日以4—5餐为宜。
　　多摄入含铁高的食物。
为了预防贫血，应多摄入含铁高的食物，如动物的肝脏、肉类、鱼类、某些蔬菜（如油菜、菠菜等）、大豆及其制品等。
　　经常补充汤汁。
需要注意经常补充一些汤汁以利泌乳，如鸡汤、鸭汤、鱼汤、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的菜汤等。
　　食物质量要好。
摄入的食物质量要好，并且数量也要相应增加，特别是要多摄入含蛋白质、铁、钙、维生素A、维生素B多的食品（如鸡蛋、牛奶、酸奶等）。
　　多吃新鲜蔬菜和水果。
要摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海藻类食物，以供给多种维生素，尤其是不能忽略继续补充叶酸。
这些食物同时还具有通便、预防便秘的作用。
　　少吃刺激性食物。
要少吃盐和腌渍食品、刺激性大的食品（如某些香辛料）、污染食品，还有就是母亲吸烟、饮酒、喝咖啡或长期服用某些药物等部可通过乳汁影响婴儿的健康，需要特别加以注意。
2．增进乳汁分泌的饮食要点　　丰富的蛋白质食物的供应。
蛋白质是乳汁重要的成分之一，蛋白质不足易使乳汁分泌量减少，因此，供给蛋白质的食物和乳类、豆类、蛋、鱼、肉类等都是增加乳汁分泌的食物。
中国传统产后吃的麻油鸡或新鲜鱼汤都是为了提供蛋白质，以促进乳汁的分泌。
　　热量与维生素的供应。
因为分泌乳汁本身会消耗一些热量，因此，哺乳期间每天需增加约500卡的热量，以便使乳汁能够充沛地产生。
另外，还应留心富含维生素的食物，如含维生素A、B、C、D、E等的食物。
其中，维生素B，尤其是维生素B1、B2和烟碱素的需要量常伴随热量的增加而提升，因此，各种富含维生素的食物都不可忽略。
　　增加含钙质、铁质丰宫的食物。
哺乳期间，妈咪除了要注意乳汁宣的分泌之外，乳汁的品质也应多加留心。
母乳中尤其应有足够的钙质，以保证宝宝生长所需；同时，乳汁中的铁质也要能保证宝宝在添加辅食之前的需求量。
　　含钙质丰富的食物：乳类、乳酪、小鱼于、绿色蔬菜等。
　　含铁质丰富的食物：肉类、海带、红枣、枸记、葡萄干、木耳等。
　　及时补充水分。
母乳本身就是一种流体，足够的水分也是产生母乳的主要来源。
尤其哺乳期间，哺乳的妇女容易口渴，更应讣充足够的水分，乳类、果汁、新鲜鱼汤、肉汤及蔬菜汁等都能帮助更多乳汁的分泌。
　　同时，建议哺乳的妈咪多吃热食，比食用冷食更有利于乳汁的分泌。
只要饮食搭配适当，且多吃能助益乳汁分泌的食物，同时让宝宝多加吮吸，愈能加速乳汁的大量分泌。

编辑推荐

在《孕妈咪和宝宝营养指南》中，还通过补充一些小的知识点，帮助孕早期准妈妈克服妊娠反应，帮助孕期中的准妈妈合理均衡地摄入食物，帮助临产准妈妈作好生产准备，帮助产后妈妈增加泌乳，帮助新妈妈周全细致地照顾宝宝。

第一图书网, tushu007.com

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