

图书基本信息

书名：<<孕前养生一点通-社会主义新家庭文化屋丛书 孕产保健系列>>

13位ISBN编号：9787510100253

10位ISBN编号：7510100259

出版时间：2009-8

出版时间：中国人口出版社

作者：张凡

页数：112

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

《孕期营养一点通》主要介绍： 怀孕期如何避免体重增加 哪些食物利于胎宝宝脑发育  
孕期如何加强营养 怀孕期饮食禁忌

书籍目录

一、产后形体改变分娩后为何不再苗条什么样的身体曲线才算标准如何测量新妈妈的小腿三围产后为什么失去青春美怎样让体形恢复更容易产后适时运动能防血栓吗新妈妈的腰臀比率安全吗产后如何恢复完美身材产后怎样恢复体形喂奶会不会影响妈妈体形产后妈妈如何漂亮二、产后减肥瘦身产后30天瘦身的四大关键是什么什么是使新妈妈发胖的生活习惯月子里如何伸腿弯腰扭屁股产妇预防生育性肥胖应从何着手哺乳能丰胸瘦腰吗产后为什么容易发胖产后如何预防肥胖断奶后怎样预防身体发胖产后恢复体形有何妙诀产后如何进行体操减肥锻炼产后减肥健美要注意什么什么样的健身运动适合产妇每天生活中随时可进行的锻炼有哪些产后如何寻回双腿的魅力产后如何步行减肥如何应用瘦身食疗良方新妈妈为何不要过早瘦身什么是产后瘦身七大误区三、产后运动与健美产后如何合理运动产后为何要早下床活动产后锻炼有何意义产后锻炼要注意什么产妇保持体态健美的措施有哪些产后何时开始锻炼简单易做的产后健美方法有哪些如何进行产后早期健身运动产后早期的康复体操如何做产后第4天如何做床上运动产后前10天的运动怎样做产后10天如何开始做整套保健操.....四、产后起居与健美五、产后美丽养颜六、产后美发护发

章节摘录

版权页：插图：产妇躺在床上坐月子是产后发胖的原因之一。

适当的活动是产后保健及预防产后发胖的重要措施。

顺产3天后即可下地做些轻微的活动；产后半个月可做些轻微的家务，如做饭、洗碗、洗衣物等，满月后则应适当多做些家务劳动。

随着体力的恢复，要每天坚持做体操、健美操等，以消耗体内过多的脂肪和糖分，减少腹部脂肪的堆积。

产褥期睡眠要讲究科学，遵循按时睡眠的原则，讲究睡眠的环境、姿势，提高睡眠质量。

产褥期夜晚睡8小时，白天午睡1小时，一天的睡眠时间就足够了，睡眠过多则可导致产后发胖，过少则会影响身体健康。

营养过剩，与产后进补缺乏科学性有关。

许多孕产妇认为，怀孕之后，胎儿需要营养；分娩之后，欲使奶水充足，产妇更需增加营养，于是，怀孕期间，摄入过量的高蛋白、高营养，产后又大补特补。

加上孕后少动，产后卧床时间过多，摄入多，消耗少，使得过多的热量、蛋白质转化成脂肪积聚在皮下。

脂肪越积越厚，人也就胖起来了。

怀孕后为了优生，产后由于哺乳，适当多吃些高蛋白、高热量的食物是必要的，但应有个限度。

有些产妇，在分娩后摄入大量的高糖、高蛋白的食物和菜肴，使摄入的热量、蛋白质和脂肪远远超过生理的需要，于是，转化成脂肪在体内储存起来，人也就发胖了。

科学的膳食，应该是适当多摄入一些高蛋白、高维生素的食品，如牛奶、瘦肉、鱼、蛋、豆制品及绿叶蔬菜等。

编辑推荐

《新妈妈美容健身一点通》为社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列之一。

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>