

<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

13位ISBN编号：9787512702905

10位ISBN编号：7512702906

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：中国优生科学协会 编

页数：433

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>

<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

内容概要

本书是孕产妇饮食安排、新手父母科学喂养的好帮手，区慕洁、戴淑凤、吴光驰等权威专家悉心指导，知识丰富，内容全面，是有关孕产妇和婴幼儿营养饮食的实用百科全书。

作者简介

中国优生科学协会是经卫生部核准、民政部批准登记的全国专业性社会团体。其宗旨是团结一切热心于遗传与优生、母婴保健以及优生优教科学事业的专家、学者、专业人员和有识之士，进行学术交流，普及科学知识，提高出生人口素质，减少出生缺陷，推动母婴保健和优生优育科学事业的发展，协助政府贯彻落实《中华人民共和国母婴保健法》《中华人民共和国计划生育法》和有关方针政策，提高中华民族的健康水平和人口素质，促进社会主义现代化建设。

中国优生科学协会坚持面向社区、面向农村、面向家庭搞好服务、注重实效的工作方针，组织动员协会的理事和会员、团体会员单位、有关行业和社会一切积极力量，围绕母婴保健、基础优生、临床优生、环境优生、社会优生开展研究、协作、交流、服务、普及、推广等工作，为群众办实事，深受广大群众的欢迎。

<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

书籍目录

上篇 吃出快乐孕产妈咪

第一章 孕前饮食调养

- 怀孕需要哪些基本条件
- 怎样选择受孕时机
- 怎样做好怀孕前的心理准备
- 怎样安排孕前生活
- 哪些情况不宜怀孕
- 孕前营养与优生
- 孕前健康状况与胎儿有关吗
- 饮食习惯不良会影响生育吗
- 不利优生的不良饮食习惯
- 怀孕前应做哪些营养准备
- 孕前需要哪些营养储备
- 微量元素缺乏危及优生
- 孕前膳食营养的要求
- 合理安排膳食
- 了解自己的营养状况
- 维生素E是生殖必需的营养素
- 补充叶酸可防胎儿畸形
- 母亲的饮食习惯会遗传给宝宝吗
- 孕前营养美食大搜罗

第二章 准妈妈不可缺少的营养元素

- 蛋白质——生命的物质基础
- 脂肪——人体重要的热源
- 维生素——不可缺少的营养素
- 碳水化合物——人类最大的营养源
- 矿物质——必不可少的重要物质
- 孕妇补充维生素有哪些好处
 - 孕妇应食用富含叶酸的食物和叶酸增加剂
- 铜的重要作用
- 适量补充维生素A
- 适量补充钙、磷和维生素D
- 孕妇应多补充铁N
- 孕妇补充纤维素有哪些好处
- 孕妇补钙有哪些好处
- 服用鱼肝油的利与弊
- 大量服用鱼肝油和补钙有利吗
- 食碘有利于胎儿发育
- 含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处
- 为孕妇补充点儿核黄素
- 维生素丰富的营养美食

第三章 孕早期营养饮食全攻略

- 孕早期母体有哪些变化
- 孕早期胎儿的生长发育情况
- 孕早期每日膳食构成

<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

孕早期怎样科学安排饮食
孕妇的食物应注意什么问题
孕妇的饮食生活习惯对下一代有影响吗
怀孕1个月饮食要点
怀孕2个月饮食要点
怀孕3个月饮食要点
早孕反应的饮食调理
出现妊娠反应怎样调理饮食
合理饮食能改善孕期的恶心、呕吐
为什么怀孕偏爱吃酸
选择酸味食物要注意的问题
母体营养和胎儿营养的关系
在孕早期为什么要注意补充维生素
高龄孕妇在孕早期需注意哪方面的营养
水的重要性及孕妇喝水时机的选择
孕妇喝水应注意什么问题
远离过敏食物
远离刺激性食物
孕妇如何避免食物中的激素、抗生素污染
孕妇营养不良对胎儿有哪些影响
吸烟对胎儿的致畸性
饮酒对胎儿的致畸性
蛋白质、葡萄糖与胎儿发育的密切关系
奶制品——孕期必不可少的食物
如何看待市场上的孕妇奶粉
不要常吃精制的食物
美食帮你补充蛋白质
美食帮你补充维生素
美食轻松止孕吐
美食帮你防辐射
孕早期美味汤羹

.....

下篇 喂出全能金装宝宝

<<孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全>>

章节摘录

版权页：插图：从医生角度讲的妊娠都是关于子宫的，子宫有多大？有什么变化？

但是妈妈和家人更关心的可能是子宫内的小宝宝。

他各个时期都是什么样子的啊？

每天都在干些什么？

他吃什么？

他是怎样一天天长大的？

生长过程中有没有困难呀？

遇到困难怎样和妈妈沟通协调啊？

怎样解决这些困难啊？

爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷能帮助宫内的宝宝吗？

等等。

不了解这一切，孕妇可能会心焦，现在就这方面向大家介绍一些基本常识，以防病防患。

宝宝的生长发育从卵子受精后就开始，一刻不停。

卵子在输卵管壶腹部受精后向子宫迁移，受精卵边迁移边分裂，从1到2，从2到4、到8，经过约3-4天细胞的反复分裂，在孕卵到达输卵管子宫端时已成为一个实心细胞团，形状如桑葚，称为桑葚胚。桑葚胚进入子宫后，在宫腔内经过3-4天的游离状态后会陷进子宫内膜，被子宫内膜包围即为“着床”。

此时的胚胎囊（亦称囊胚）外层会生出绒毛长入母体子宫内膜（孕期子宫内膜称蜕膜），交接处即为未来胎盘脐带的发源处，也是提供胎儿营养、排出胎儿代谢废物的重要部位。

闭经4周实际只是受孕两周时，胚胎会分化成内、中、外三胚层，但尚未分化出躯体及内脏器官，因此，此二周内如受伤可以得到修复，一般不会致畸。

但如果有严重伤害胚胎的因素，可使胚胎死亡而导致流产，而此时由于停经未超过一个月，多数流产都不易被本人察觉。

8周末（孕6周）时，胚胎已初具人形，头部较大，眼、耳、口、鼻、四肢等均有了雏形，视网膜色素已发育，可以此判定孕周。

此时胎儿心脏已形成并有心脏搏动，B型超声波下也可发现心脏；胚体长约4厘米，体重约10克。

此时我们仍称胚胎期。

编辑推荐

《孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全》：吃出快乐孕产妈咪，——孕前、孕期、产后营养搭配，为孕育健康宝宝打下坚实基础，喂出全能金牌宝宝，——新生儿期、婴幼儿期营养需求，喂养方法，饮食习惯培养，为宝宝的，身体发育、智力启蒙保驾护航。

区慕洁，中国早教之母，著名婴幼儿早教专家，中国优生科学协会理事。

戴淑凤，著名儿科专家，北京大学第一临床医学院主任医师、教授，中国优生科学协会和中国优生优育协会理事。

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任。

权威专家团队贴心指导，饮食营养知识全程解读，打造健康准妈妈和会吃爱吃的小宝宝。

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>