

<<孕期营养巧安排>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养巧安排>>

13位ISBN编号：9787512704626

10位ISBN编号：7512704623

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：郭科军

页数：230

字数：216000

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>

## <<孕期营养巧安排>>

### 内容概要

郭科军主编的《孕期营养巧安排》作者的专业背景和临床经验确保了这套书内容的科学性和实用性。而且此书文字叙述轻松、流畅，富有感情，不同于枯燥的知识介绍。本书会成为您孕育天才宝宝的贴心指南和家庭生活保健的最佳顾问。

<<孕期营养巧安排>>

作者简介

郭科军

中国医科大学附属第一医院妇产科主任，主任医师。

1

1982年毕业于中国医科大学医疗系日文医学班，毕业留校，从事妇产科临床工作30余年，具有坚实的理论基础和丰富的临床工作经验。

发表国家级论文40余篇。

从2005年至今，担任中华医学会辽宁省妇产科分会副主任委员、《中国实用妇科与产科》杂志常务编委。

## <<孕期营养巧安排>>

### 书籍目录

#### 孕早期营养巧安排

##### 孕早期胎儿的生长发育

怀孕第一个月(0~4周)

怀孕第二个月(5~8周)

怀孕第三个月(9~12周)

##### 孕早期准妈妈的身体变化

怀孕第一个月(0~4周)

怀孕第二个月(5~8周)

怀孕第三个月(9~12周)

##### 孕早期营养需求特点

预防胎儿神经管畸形:叶酸

生命的物质基础:蛋白质

促进大脑发育:脂类

最经济的能量来源:碳水化合物

增强孕育能力:维生素

怀孕期间不能缺碘

科学选择营养补充剂

##### 孕早期饮食安排建议

饮食应平衡多样

每日各类食物推荐

体重增加多少合适

好吃、不胖的秘诀

奶类在孕期不可缺少

鲜奶和奶粉哪种更好

每天都应吃1个鸡蛋

每天都应吃些豆制品

吃对水果更健康

坚果,为孕期加油

烹调用油要多样化

为什么怀孕后偏爱吃酸

注意多喝水

不要用饮料代替白开水

准妈妈应少喝或不喝茶

咖啡也应少喝或不喝

早餐不可不吃

准备健康的工作餐

##### 孕早期常见营养问题

早孕反应强烈应补锌

早孕反应的饮食调理

##### 孕早期功能性食谱

富含叶酸的营养美食

补碘美食推荐

##### 孕早期开胃食谱

缓解早孕反应的美食

进行第一次产前检查

## <<孕期营养巧安排>>

医生会询问哪些内容

需要接受哪些检查

孕中期营养巧安排

孕中期胎儿的生长发育

怀孕第四个月（13～16周）

怀孕第五个月（17～20周）

怀孕第六个月（21～24周）

怀孕第七个月（25～28周）

孕中期准妈妈的身体变化

怀孕第四个月（13～16周）

怀孕第五个月（17～20周）

怀孕第六个月（21～24周）

怀孕第七个月（25～28周）

孕中期营养需求特点

适当增加能量的摄入

保证优质蛋白质的摄入

继续补充钙和维生素D

适量补充维生素A

孕中期也要注意补锌

孕中期要特别注意补铁

孕中期饮食安排建议

每日各类食物推荐

多摄取富含纤维素的食物

增加奶类的摄入量

早餐谷类食物不可少

适当进食一些薯类食物

鱼和海鲜营养多

孕中期水果推荐

孕期不宜多吃冷饮

尽量少吃动物内脏

孕中期常见营养问题

注意预防妊娠糖尿病

妊娠糖尿病的主要症状

血糖未超标也可能患糖尿病

妊娠合并糖尿病应该怎么吃

孕期筛查血糖升高说明什么

正常孕妇怎样控制血糖

糖尿病孕妇怎样控制血糖

妊娠高血压综合征饮食原则

芹菜可防治妊娠高血压

多吃纤维素缓解便秘

孕中期功能性食谱

美食帮你补钙

美食帮你防贫血

腿部抽筋食疗方

妊娠水肿食疗方

每两周做一次产前检查

## <<孕期营养巧安排>>

### 孕晚期营养巧安排

#### 孕晚期胎儿的生长发育

怀孕第八个月（29～32周）

怀孕第九个月（33—36周）

怀孕第十个月（37～40周）

#### 孕晚期准妈妈的身体变化

怀孕第八个月（29～32周）

怀孕第九个月（33～36周）

怀孕第十个月（37～40周）

#### 孕晚期营养需求特点

增加能量摄入

铁的需求量达到高峰

增加蛋白质的摄入量

对钙的需求量明显增加

注意补充水溶性维生素

#### 孕晚期要适量补铜

#### 孕晚期饮食安排建议

每日各类食物推荐

主食应该粗细搭配

一日三餐都应有蔬菜

控制烹调油的用量

黄芪炖鸡不宜多吃

分娩前吃点什么

分娩时应及时补充能量

#### 孕晚期常见营养问题

别让体重增长得太快

太胖应减少能量摄入

运动有利于控制体重

#### 孕晚期功能性食谱

美食吃出聪明宝宝

美食帮你抗水肿

#### 孕晚期美味汤羹

#### 每周进行1次产前检查

进行胎心监护

了解胎盘功能

确认胎位

<<孕期营养巧安排>>

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>