

<<营养医生的孕产日记>>

图书基本信息

书名：<<营养医生的孕产日记>>

13位ISBN编号：9787532396887

10位ISBN编号：7532396886

出版时间：2009-4

出版时间：上海科学技术出版社

作者：金焱

页数：197

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>

<<营养医生的孕产日记>>

内容概要

怀孕280天营养与饮食细节，从备孕到月子必备知识，100道准妈妈营养食谱。

中国福利会国际和平妇幼

保健院，营养专家亲身体会。

最受准妈妈欢迎！

专家贴心指导！

全国各大书店、网络书店热销！

中国妇幼营养权威专家、复旦大学公共卫生学院邵玉芬教授全力推荐！

中国福利会国际和平妇幼保健院营养医师孕产期亲身体会与您分享！

全书共分孕早期日记、孕中期日记、孕晚期日记、临产及分娩日记、月子日记等五个部分。

<<营养医生的孕产日记>>

书籍目录

写在日记之前：怀孕了，你更需要营养

孕期必需的营养素孕早期日记孕早期准妈妈要了解的营养与饮食知识孕早期胚胎发育需要的重要营养素孕早期逐月营养孕早期相关检查列表孕早期知识索引1.全日营养分析2.叶酸3.孕期用药指南4.怎样看待电脑辐射5.HCG(绒毛膜促性腺激素)专题讲座：如何选择合适的孕妇奶粉6.准妈妈要根据体质选择食物7.中西医保胎的选择专题讲座：孕期先兆流产的饮食对治8.30岁以上孕妇要加强饮食营养9.别让铅损伤了胎儿健康专题讲座：如何应对孕期呕吐10.孕期补锌11.B超12.准妈妈要少吃冷饮13.孕期看电视时应选择适宜的内容14.胎儿太大并不好15.孕期补铁16.孕期乳房改变(一)17.孕期服中药有禁忌18.孕期多维元素片的选择19.DHA及不饱和脂肪酸20.不要强迫自己吃非常不喜欢吃的东西专题讲座：孕妇应节制和禁忌的食物21.蛋的营养价值22.准妈妈不能以果汁代替饮水23.夏季准妈妈饮食要点24.孕期补钙25.孕妇饮食与母儿肤色专题讲座：孕期食用油的选择26.准妈妈注意办公室抗污染27.胎心28.孕妇是否适合喝运动型饮料29.上班族准妈妈饮食注意事项孕早期营养美食索引1. 补血养颜的银耳红枣羹2. 易消化吸收的肉汤菜泡饭3. 补血味鲜的黑豆鱼头汤4. 居家便利的芹菜猪肉水饺5. 富含叶酸的酸奶四蔬6. 补虚安胎的莲藕乌鸡汤7. 保胎佳肴黄芩炖腰花、杜仲煲猪腰8. 气血双补阿胶鸡蛋羹9. 健胃消食的麻油萝卜丝10. 解馋的肉粽11. 洁白鲜嫩的清蒸白水鱼12. 温中补血的黄芪葡萄黑豆粥13. 清香止呕的藿香粥14. 中和胃酸的刀切小馒头15. 补锌补铁的柠檬鸭肝16. 健脾和胃的姜汁糯米糊17. 酸酸甜甜的水果小圆子蛋羹18. 开胃防吐的茄汁西芹鸡片19. 用亚麻籽油炒的蛋炒饭20. 口味别致的酒酿蒸鱼21. 理气健脾的陈皮炒鸡蛋22. 美白清火的番茄柠檬汁23. 补充膳食纤维的荷兰豆拌海带24. 富含钙质的芝麻甜橙豆腐25. 低胆固醇的红烧鲳鱼26. 清暑凉血的丝瓜炒培根27. 营养早餐鸡蛋牛奶五谷粥28. 腹泻时吃的苹果茶29. 高叶酸的香蕉奶昔孕中期日记孕中期准妈妈要了解的营养与饮食孕中期应注意限制的食物孕中期逐月营养孕中期相关检查列表孕中期知识索引1. 适当活动有利分娩2. 怀孕也应适当控制进食量3. 骨头汤补钙吗4. 节气与孕产妇饮食5. 如何办孕妇联系手册6. 如何测量宫底高、腹围7. 胎儿宫内发育迟缓8. 关于过敏体质9. 孕期缺铁性贫血的对治10. 唐氏综合征产前筛查11. 高危孕妇的心理调节12. 准妈妈吃鱼补充DHA13. 孕期旅行安全第一14. 羊水穿刺的最佳时间15. 羊水穿刺的意义16. 孕妇可以美容吗17. 孕妇感冒的防治18. 孕妇咳嗽的食疗19. 准妈妈饭店就餐注意事项20. 怎样使宝宝的体重最理想21. 妊娠期糖耐量异常的饮食控制22. 孕妇鞋的选择23. 准妈妈定期产检的好处24. ABO溶血(母儿血型不合)25. 孕期乳房改变(二)26. 孕妇内裤的选择专题讲座：孕期水肿饮食宜忌27. 大畸形筛查28. 孕期耻骨分离疼痛29. 孕期贫血的饮食注意30. 别让孕期忧郁导致不良妊娠31. 血小板减少症的饮食对治32. 孕期正常的体重增加33. 怎样对付妊娠纹34. 妊娠期高血压疾病患者的饮食注意35. 孕后期乳房的护养36. 妊娠期糖尿病37. 胎教专题讲座：孕妇便秘的饮食对治38. 准妈妈的饮水量39. 菠菜的营养孕中期营养美食索引1. 帮助宝宝大脑发育的鱼子拌饭2. 补脑食物剁椒鱼头3. 可以补钙的冷饮柑橘鲜奶冰4. 药膳土鸡汤5. 皇帝也吃的肉末蒸茄子6. 营养全面的白灼西兰花7. 无味精也鲜美的苦瓜排骨靓汤8. 富含DHA又开胃的青柠煎鳕鱼9. 补铁火爆腰花10. 可爱的京葱橡皮鱼11. 滋阴润肺的杏仁淮山药干煲龙骨12. 益智补脑的鳗鱼饭13. 天下名菜龙井虾仁14. 辣味泉水鸡15. 异国风味茄汁意大利面16. 排除铅的高手魔芋奶冻17. 对付风寒感冒的葱白粥18. 能治咳嗽的冰糖蒸梨19. 氨基酸比例均衡的瑶柱鲜芦笋20. 加了蛋的麻婆豆腐21. 不油的鸡毛菜老鸭汤22. 菌菇类美食蘑菇炒茭白23. 越吃越聪明的豆豉蛤蜊24. 色彩斑斓的菠萝海鲜饭25. 美肤的杏薏双仁茶26. 利水消肿的西瓜皮炒肉丝27. 清热润燥的杏仁西洋菜陈肾生鱼汤28. 好吃又营养的蔬果色拉29. 能量低营养高的牛肉金菇卷30. 清补的冬瓜煲老鸭汤31. 同时适合宝宝和妈妈的荤素肉丸子门32. 品种多样的猪肚胡萝卜汤、目鱼仔烧小排33. 养人的牛奶大米饭34. 秋季养生的山药蛋黄粥35. 有益皮肤的黄豆猪手煲36. 降血糖清火的苦瓜炒肉片37. 江南人参荸荠粟米炒肉片38. 清热利尿的竹蔗茅根马蹄瘦肉汤39. 无铅更营养的豆腐杂菜皮蛋煲孕晚期日记孕晚期准妈妈要了解的营养与饮食知识孕晚期饮食禁忌孕晚期逐月营养孕晚期相关检查列表孕晚期知识索引1. 孕晚期宜用少食多餐的饮食方式2. 假性宫缩3. 准妈妈文胸的选择4. 孕期坐骨神经痛5. 高营养的香菇6. 孕期可以吃火锅吗7. 孕期沐浴注意事项8. 准妈妈不宜多食味精9. 孕期父爱也很重要专题讲座：冬季准妈妈要合理进补10. 孕晚期要特别重视补

<<营养医生的孕产日记>>

钙11. 孕妇吃粗粮的注意事项12. 孕期的运动方式和运动量13. 孕妇如何食用含DHA的营养品14. 妊娠期鼻炎15. 妊娠期失眠16. 胎动17. 分娩方式的选择18. 妊娠期牙龈炎19. 准妈妈感冒的饮食对治20. 脐带绕颈21. 我的入院准备清单和宝宝用品清单22. 胎儿监护仪与胎心监护23. 孕期正确的睡眠姿势24. 准妈妈秋冬润燥25. 关于“舒喘灵”26. 羊水27. 孕晚期尿频28. 孕晚期要有充足睡眠29. 孕妇何时停止工作好30. 新生儿衣物的要求31. 待产准备事项32. 临产征兆有哪些33. 胎头入盆孕晚期营养美食索引1. 低脂高蛋白质的鸡茸蘑菇汤2. 通乳抗毒的干烧明虾3. 清火美容的菊花豆腐蛋汤4. 补钙的芝麻肉蛋卷5. 富含氨基酸的香菇鲫鱼汤6. 品种丰富的鸡汤火锅7. 美白的苹果番茄黄瓜泥8. 口味清爽的菊花蒸茄子9. 预防感冒的红薯姜粥10. 预防妊娠高血压的香菇荞麦粥11. 高营养价值的冬笋蘑菇炖豆腐12. 益脾养胃的芡实炖鸭13. 补充神经营养的银鳕鱼菜饼14. 解鼻塞的陈皮茶15. 帮助睡眠又补血的菊花猪肝汤16. 肝肾双补的当归猪骨粥17. DHA美食烤三文鱼. 18. 感冒良方鸡汁粥19. 富含维生素C与维生素K的青椒塞肉20. 可降低胆固醇的甜浆粥21. 增加力气的核桃酪22. 增强抵抗力的京葱炒海参23. 帮助免疫系统发育的酸奶三文鱼24. 润燥的芝麻核桃奶25. 又香又健康的干锅鸡26. 配上白菜均衡维生素的虾饺27. 有大米缺乏的赖氨酸的红薯苹果羹28. 美味点心核桃红枣糯米糕29. 改善贫血的珍珠丸子30. 以碳水化合物为主的葱香蛋饼31. 舒缓疲劳的红豆汤32. 平肝降压的芹菜炒目鱼33. 鱼中人参做的银鱼杜仲肉丝汤临产及分娩日记临产及分娩时的饮食原则临产及分娩相关检查临产及分娩知识索引1. 分娩前后要吃人参、桂圆长力气吗2. 早产征兆3. 准妈妈剖宫产的饮食禁忌临产及分娩营养美食索引1. 奶香四溢的奶香蔬丁2. 补中益气生津的南瓜红枣汤3. 抗疲劳的章鱼土豆泥住院期间浓缩日记月子日记产褥期（坐月子）饮食原则产后饮食原则产妇重点要补的营养素坐月子知识索引1. 如何给新生儿洗澡2. 产后饮食推荐量专题讲座：产后便秘的饮食对治3. 产后洗澡4. 哺乳妈妈怎么吃5. 胀奶的原因和预防专题讲座：产后酒酿怎么吃6. 产后新妈妈喝汤7. 恶露8. 如何判断母乳量是否充足9. 月子里的中医食补10. 如何选择婴儿配方奶粉11. 拍嗝12. 月子中禁忌的食物13. 奶疖14. 要重视产后检查坐月子营养美食索引1. 补肾养血的黑芝麻粥2. 促排恶露的红糖姜汤3. 有利子宫收缩的麻油香菇鸡块4. 补血活血的麻油猪肝青椒5. 发奶的酒酿烧蛋6. 低雌激素的童子鸡汤7. 有益子宫复原的栗子鸡块8. 有益血管和皮肤弹性的清蒸中翅9. 促进乳汁分泌的花生鸡脚汤10. 健脾补虚助消化的猪肚木耳莲子汤11. 助产后康复的醋蛋12. 补血生发的何首乌粥13. 解乳房胀痛的猪蹄葱白煮豆腐14. 利水通乳的鲫鱼通草汤

<<营养医生的孕产日记>>

章节摘录

写在日记之前：怀孕了，你更需要营养 “一人吃两人补”，怀孕了，当然需要增加营养，可是和我一样孕育着一个新生命的准妈妈们，你知道究竟为什么怀孕以后我们需要增加营养，又如何科学地增加营养吗？

每天有这么多的准妈妈来营养门诊咨询各种问题，我也将在这本书里把这些问题的答案和大家分享。在这之前，让我们一起系统地认识营养对于孕妇和胎儿的重要作用吧！

从准妈妈的角度来说 怀孕期间。准妈妈的身体为了提供足够的养料来供给胎儿生长发育，并为分娩的体力消耗和产后的哺育后代作准备，全身各个系统和器官都会发生系列变化：最明显的是母亲体内生殖器官的变化：组织增生、肥大、充血、水肿、松软。

其中子宫的变化最大，肌纤维肥大、变长、增生，子宫体于是逐渐增大。

到了妊娠末期时，子宫由怀孕前的40~50克增加到约1000克，容量增加了大约500倍。

血流量逐渐增加，足月妊娠时达到每分钟500-700毫升。

孕3个月后，子宫峡部不断伸展，至妊娠末期可达7。

10厘米。

峡部的肌肉纤维增生不如宫体明显，到分娩时，峡部继续伸展，成为软产道的一部分，称“子宫下段”。

子宫颈由于血管及淋巴管的增加及结缔组织的增生水肿等，导致宫颈会变得肥大柔软，内膜增厚，腺体增生，黏液分泌量增多，在颈管内形成黏液塞，可防止细菌进入宫腔。

阴道的肌肉纤维及弹力纤维也同时增生，易于扩张。

黏膜变厚，充血，分泌物增多，呈酸性。可抑制致病菌生长。

输卵管血运增加，组织变软，黏膜可呈蜕膜样变。

卵巢也稍稍增大了一些，排卵停止了。

在一侧卵巢中有妊娠黄体继续生长并分泌雌激素和孕激素。

妊娠黄体一般在妊娠3个月后开始萎缩，由胎盘替代卵巢分泌激素。

会阴的血管增多、充血，淋巴管扩张，结缔组织变软，故伸展性增大，有利于分娩时胎儿娩出。

怀孕8周后乳房明显增大。

由于雌激素及孕激素的增加，乳房腺管与腺体皆增生，脂肪沉积，乳头很快增大、着色，乳晕着色，出现散在的皮脂腺肥大隆起。

妊娠后期可由乳头挤出少量黄色液体，称“初乳”。

这些体内组织器官的生长、变大，都需要大量的营养物质为基础。

母体的血容量在怀孕期也不断增加，最多约增加35%，平均增加约1500毫升。

其中的血浆及红细胞、白细胞数均有所增加，而血浆增加多于红细胞增加。血浆约增加1000毫升，红细胞容量约增加500毫升，出现血液稀释。

妊娠期间体内的骨髓不断制造出红细胞，由于血液稀释，红细胞计数约为 3.6×10^{12} 个/升（360万个/立方毫米），血红蛋白值为110克/升（11克/分升），血细胞比容降至0.31~0.34。

一般成年妇女体内的铁储备仅有500毫升左右，为适应红细胞增生及胎儿成长和孕妇各器官生理变化的需要，孕妇的铁需求在孕期大大增加，尤其在孕晚期应注意补充铁，防止血红蛋白下降造成贫血。

钙和维生素的需要量增加。缺钙易出现脚抽筋、手发麻、失眠等症状，并易发生妊娠期高血压疾病（妊娠高血压综合征）。

蛋白质不够易出现低蛋白性水肿。

由于体重的增加和多了宝宝的新陈代谢，母体的心脏负担加重。

每分钟心搏出量自妊娠第10周开始增加，至妊娠28周左右达最高峰，较正常增加30%~50%。

心率逐渐增加，最高较未孕时约增加10次/分。

有些孕妇可以出现非病理性的窦性心动过速。

正常心脏具有代偿功能，故能胜任孕期的负担。

<<营养医生的孕产日记>>

心脏负担的增加、心跳搏动的增加，使得准妈妈们的基础代谢率、能量消耗有所上升，营养需要量也就随之增加了。

除了上述这些，准妈妈们身体改变还有：早孕期大多孕妇会出现恶心、呕吐、食欲不振、挑食、偏食及唾液分泌增多等。

象，大多到三个月之后开始减轻，到五个月左右完全消失，也有部争孕妇。

自始军终都不会出现恶心不适等妊娠反应。

胃肠道蠕动减弱，易引起胃肠胀气与便秘。

妊娠后期子宫压迫直肠，可加重便秘，并可因静脉血流郁滞而出现痔疮。

这个时期如果B族维生素缺乏会加重恶心、呕吐、厌食等妊娠反应。

妊娠时，由于母子代谢产物的排泄量增多，增加了肾脏的负担，子宫增大及妊娠末期下降的胎头，会压迫膀胱而引起小便频急。

孕妇皮肤常会有色素沉着，有些人会在面部出现“蝴蝶斑”，在脐下正中线、乳头、乳晕及外阴等处也会有。

皮肤汗腺功能亢进，孕妇常会出现多汗的情况。

部分孕妇由于皮下的弹力纤维断裂出现“妊娠纹”。

但这并非妊娠所特有。

，任何胖得过快的人都可能出现。

在体内维生素c、维生素E、胶原蛋白缺乏的孕妇身上，更易出现这些皮肤问题。

准妈妈自身的身体变化需要大量的营养补充，但任何营养物质都：不能过多，合理均衡非常重要，否则过量的营养素也会对身体造成危害。

例如脂肪摄入过多会引起孕妇本人的肥胖、高脂血症、胆囊炎、妊娠高血压等疾病的出现。

孕早期：从怀孕开始到孕12周末称为孕早期，是新生命从胚胎分化发育成为胎儿的重要时期。

4周时，着床后的胚胎慢慢长大，大脑的发育也开始了。

8周时胚胎长约2厘米，已初具人形，头的大小占整个胎体的一半。

可以看出眼、耳、口、鼻；四肢已有了基本的形状。

B超可见到心脏搏动。

胚胎的各个器官都积极发育着，器官特征开始明显。

从孕第9周开始可以称为“胎儿”了。

到孕10周，胎儿的身长会达到4厘米，体重大约10克。

胎儿的眼皮开始粘合在一起，直到孕中晚期才能睁开。

小东西的手腕已经成形，脚踝开始发育完成。

第12周，胎儿约长9厘米，体重约20克。

手指和脚趾已经完全分开，并出现关节雏形。

所有的内脏器官已经形成，并开始工作。

外生殖器已发育，多可辨别男女。

前三个月是胎儿变化最大的阶段，它从一个肉眼几乎看不见的受精卵，快速地成长为一个有人样子的小东西了。

这个时期是对环境中各种因素最敏感的时期，一些生物、化学、物理因素，都会对胚胎的分化发育产生影响。

这个时期，如果母亲体质不好，经常生病，或是营养状态不佳，不能为胎儿提供良好的生长环境和生长所需的养料，就可能让胎儿出现生长缺陷或是一些较为严重的畸形情况。

例如早孕期缺乏叶酸就可能造成胎儿的脑神经管畸形，维生素A缺乏会造成胎儿的小眼、无眼畸形。

怀孕4~7个月（13周至27周末）是怀孕中期。

这时胎儿长什么样了？

孕13周，胎儿的眼睛在头的额部，两眼之间的距离拉近了，肝开始生产胆汁，肾脏开始向膀胱分泌尿液。

14周开始，胎儿手指上已经出现独一无二的指纹了。

<<营养医生的孕产日记>>

16周时胎儿已有16厘米长，体重约100克。

皮肤很薄，上面长出一层细密绒毛，这些绒毛在出生时基本已经消失。

开始长眉毛、头发了。

胎儿会在羊水中做呼吸运动了。

他还会在妈妈看不见的子宫里打嗝、握拳、眯眼、皱眉、吸手指，还会做鬼脸呢。

20周时，胎儿长25厘米，约300克。

开始能吞咽羊水，而且肾脏已能够制造尿液。

味觉、嗅觉、听觉、视觉和触觉都开始发育形成，神经元数量的增长开始减慢，但是神经元之间的相互联通开始增多。

母亲可以明显地感觉到胎动。

22周时，胎儿的眉毛和眼睑已清晰可见，手指头上也已长出了薄薄的指甲。

他开始可以听到妈妈的说话和外面世界的一些声音了。

24周时，胎儿长30厘米，头的直径约6厘米.体重约700克。

舌头开始长味蕾了。

脑细胞分化迅速，大脑体积增大，是胎儿大脑发育的一个高峰期。

此时孕妈妈对DHA（俗称脑黄金）、亚油酸、亚麻酸、卵磷脂等不饱和脂肪酸的需要量较孕前大大增加，这时注意补充这类营养素，可以为宝宝将来的智力打好更牢固的物质基础。

孕7个月（28周）到出生前的阶段就是孕晚期了。

28周的胎儿约长35厘米.体重1000克左右。

粉红色的皮肤上开始出现白腻的胎脂覆盖，皮下脂肪很少皮肤皱皱的，像个小老头。

很多胎儿已睁开了眼睛并开始长出了头发。

胎儿对外界的声音听得更清楚了，是做胎教的好时机了。

虽然他的气管和肺部还未成熟，却已在羊水中学着做呼吸运动，为将来在空气中呼吸做锻炼了。

到32周时，胎儿约长40厘米，体重1700克左右。

全身的皮下脂肪开始增多，皱纹减少。

头与身体的比例接近出生时的样子了。

到36周时，胎儿身长约为45厘米，体重约2500克。

<<营养医生的孕产日记>>

编辑推荐

没有什么比亲身经历过怀孕这一历程的营养医生的经验更值得孕妈妈阅读

——复旦大学公共卫生学院教授，上海市营养学会妇幼分会 前会长 邵玉芬 金焱医生的日记是最有亲和力的孕产指南 ——上海交通大学附属儿童医院营养研究室研究员主任，上海医学会卫生专科委员会委员 蒋一方 每位孕妈妈都需要这样一本包含营养、保健、美食各方面内容的好书 ——上海市临床营养质控中心专家委员会委员 华东医院营养科副主任医师 冯颖 一本好书就像一杯营养齐全的乳制品，都是妈妈给宝贝最好的礼物 ——明治乳业贸易（上海）有限公司董事、总经理 壶井俊明

<<营养医生的孕产日记>>

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>