

<<孕产婴护理小百科>>

图书基本信息

书名：<<孕产婴护理小百科>>

13位ISBN编号：9787543947344

10位ISBN编号：754394734X

出版时间：2011-6

出版时间：上海科技文献

作者：东方知语早教育儿中心

页数：259

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>

<<孕产婴护理小百科>>

内容概要

《孕产婴护理小百科》对妊娠和孕产妇的日常生活、饮食营养、衣着美容、疾病防治、运动保健及其他方面进行科学的介绍，帮助孕产妇获取科学的自我保健知识。

《孕产婴护理小百科》由东方知语早教育儿中心编著。

<<孕产婴护理小百科>>

书籍目录

- 1 备孕期护理
- 2 孕早期护理
- 3 孕中期护理
- 4 孕晚期护理
- 5 分娩过程及护理
- 6 产后新妈妈护理
- 7 新生儿护理

<<孕产婴护理小百科>>

章节摘录

版权页：插图：叶酸是一种水溶性B族维生素，在绿叶蔬菜、水果及动物肝脏中储存丰富。

叶酸参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质DNA的必需维生素。

它的缺乏除了可以导致胎儿神经管畸形外，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。

值得一提的是，备孕期女性服用叶酸应在医生指导下进行。

必须从怀孕前3个月开始服用。

强调怀孕前就要开始服用的目的是使备孕女性体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎早期有一个较好的叶酸营养状态。

据研究，服用叶酸要经过4周的时间，体内叶酸缺乏的状态才能得到纠正。

这样在怀孕早期胎儿神经管形成的敏感期中，足够的叶酸才能满足神经系统发育的需要，而且要在怀孕后的前3个月敏感期中坚持服用才能起到最好的预防效果。

叶酸的最佳食物来源：芦笋、甜菜、椰菜、强化麦片。

<<孕产婴护理小百科>>

编辑推荐

《孕产婴护理小百科》：孕前准备可以让“幸”孕如期而至孕期护理能让腹中宝宝安然无恙产褥期护理让你有精力照顾宝宝婴儿期护理让宝宝有美好的未来轻松开启智慧之门，成功养育优秀宝宝

<<孕产婴护理小百科>>

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>